

Clémentines



Choisir

La clémentine est un agrume à chair tendre qui constitue un hybride entre l'orange douce et la mandarine. Elle est réputée pour sa saveur sucrée et sa peau facile à peler. Il existe une variété avec pépins et une sans pépins.

Choisissez les clémentines dont la peau est d'une couleur orange foncé et lustrée. Évitez celles qui sont meurtries ou molles. Optez pour celles qui sont lourdes par rapport à leur taille : elles contiennent plus de jus.

Conserver

L'idéal est de conserver les clémentines dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, et ce, dans un sac perforé ou en filet ou librement. Ainsi, elles se conserveront quelques semaines. Cependant, comme elles sont plus savoureuses à température ambiante, assurez-vous d'en laisser quelques-unes dans un bol sur le comptoir pour qu'elles soient prêtes à manger.

Préparer

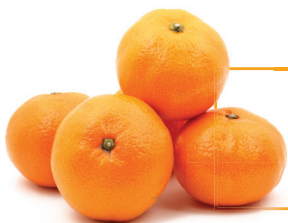
Les clémentines sont faciles à peler. On peut les manger telles quelles une fois qu'elles sont pelées. Pour une saveur optimale, essayez de retirer les fines membranes du fruit. On peut aussi ajouter les clémentines pelées dans une salade ou un sauté pour y donner une saveur sucrée revigorante.

Saison

Les clémentines se trouvent de novembre à avril.

Valeur nutritive

Les clémentines sont une bonne source de vitamine C.



Gardez-les clémentines sur le comptoir pour une collation facile lorsque vous êtes courir à la porte pendant une journée bien remplie!

