

Limes



Choisir

La lime est un agrume de couleur verte réputée pour son jus et sa pelure qu'on utilise principalement pour aromatiser les aliments et les boissons. La variété la plus courante dans les supermarchés est la lime de la Floride ou de la Californie. La lime Key est une autre variété très petite et ronde qui contient plus de pépins que la variété courante.

Choisissez les limes fermes et lustrées de couleur vert foncé.

Cherchez celles dont la pelure est mince puisqu'elles contiennent moins de chair et plus de jus.

Conserver

Les limes sont périssables et doivent être conservées dans un sac hermétique en plastique dans le réfrigérateur. Elles se conservent ainsi jusqu'à six semaines. Vous pouvez aussi en extraire le jus et faire congeler le jus dans un bac à glaçons. Une fois les glaçons pris, placez-les dans un sac en plastique au congélateur.

Préparer

Comme les citrons, on utilise les limes pour leur jus et leur pelure. Pour extraire le plus de jus possible d'une lime, chauffez-la au micro-ondes à puissance élevée pendant de 20 à 30 secondes, appuyez fermement sur la lime et faites-la rouler sous la paume de votre main sur le comptoir pour la ramollir afin qu'il soit plus facile d'en extraire le jus.

Pour extraire facilement le jus, coupez la lime en deux et faites tourner une fourchette au centre de la chair.

La pelure et le zeste de la lime sont bondés de saveur. La couche verte du dessus peut être retirée aisément à l'aide d'une râpe style Microplane, d'un zesteur ou d'une râpe fine. Faites attention de ne pas retirer la couche blanche spongieuse au moment de retirer le zeste; elle a un goût amer.

Saison

Vous trouverez des limes toute l'année.

Valeur nutritive

Les limes sont une bonne source de vitamine C.



On utilise souvent les limes dans les plats mexicains, vietnamiens et thaïlandais. Voici une recette de salade thaïlandaise au poulet –

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/salade-au-poulet-thailandaise

