

# Oranges



## Choisir

Il existe trois types principaux d'oranges : l'orange à jus, l'orange de table et l'orange amère.

Les oranges sont mûres quand on les cueille. Cherchez-en qui sont fermes et lourdes pour leur taille. La couleur de la peau n'indique pas la maturité du fruit, il n'y a donc pas de problème à ce qu'elle soit verte. Évitez par contre les fruits meurtris ou mous.

## Conserver

Comme la plupart des agrumes, les oranges sont plus juteuses à température de la pièce, mais ne se conservent

ainsi que quelques jours. Rangez-les plutôt dans un sac de plastique au frigo.

## Préparer

Quelle que soit la façon dont vous voulez préparer l'orange, lavez-la. Les Navel sont faciles à peler à la main. Faites des fentes dans la pelure à l'aide d'un couteau pour la retirer encore plus facilement.

Pour des quartiers d'orange sans membrane, pelez le fruit et retirez la couche blanche spongieuse. Cassez ensuite l'orange en deux et posez les moitiés à plat. D'un petit couteau à dents, séparez les segments

en coupant le long des membranes de chaque côté. Vous pouvez aussi simplement faire des tranches de fruit après l'avoir pelé.

## Manger

C'est tout simple : pelez-la et mangez-la! Pour une orange à jus, pressez le fruit pour obtenir une boisson rafraîchissante. Les oranges s'ajoutent également très bien dans des salades et leur jus peut être utilisé dans des vinaigrettes et des marinades.

## Saison

La plupart des oranges sont vendues à longueur d'année sauf les oranges de Séville, qui sont offertes de décembre à février.

## Valeur nutritive

Il y a 62 calories dans une orange. Les oranges sont une source de fibres, une source élevée d'acide folique et contiennent la valeur quotidienne de vitamine C. On y trouve aussi de puissants antioxydants qui protègent les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.



**Voici une recette qui utilise la chair de l'orange, mais aussi son jus et son zeste dans la vinaigrette!**

<http://www.halfyourplate.ca/fr/recipe/salade-croustillante-aux-betteraves-roties-avec-vinaigrette-dorange-et-de-grains-de-pavot/>

