

# Pamplemousse



## Choisir

Le pamplemousse est un agrume dont la chair peut être blanche, rose ou rouge. Il existe également des hybrides, par exemple des croisements orange-pamplemousse. Choisissez un fruit ferme qui semble lourd et dont la peau est lisse et mince.

## Conserver

Gardez le fruit à température de la pièce si vous comptez le manger bientôt : les agrumes sont plus juteux s'ils sont un peu chauds. Pour le conserver plus longtemps, mettez-le dans un sac en plastique, dans le bac à légumes du frigo. Un pamplemousse peut ainsi se conserver 6 semaines.

## Préparer

Lavez la peau extérieure du fruit, puis coupez-le en deux dans le sens de la largeur, c'est-à-dire là où il n'y a pas la queue. Retirez ensuite le fruit de sa peau en glissant un couteau à dents le long du rebord intérieur du pamplemousse. Enfin, séparez les morceaux avec le couteau.

Si vous préférez couper le pamplemousse en quartiers, comme une orange, coupez le fruit en deux là où il y a la queue. Coupez ensuite les moitiés pour en faire des tranches de la dimension désirée.

Pour l'utiliser comme ingrédient, retirez toute la peau. Commencez par

couper de petits morceaux dans le haut et le bas du fruit pour créer une surface stable, vous aurez ainsi moins de difficulté à retirer la peau et la couche blanche spongieuse. Enfin, coupez le fruit en quartiers ou faites-en des tranches circulaires.

## Manger

Dégustez les quartiers de fruit tels quels. Si vous le préférez encore plus doux, ajoutez-y un peu de sucre ou de sirop d'érable. Les morceaux de pamplemousse peuvent aussi créer un mariage intéressant dans une salade ou une entrée.

## Saison

On retrouve des pamplemousses frais à longueur d'année.

## Valeur nutritive

Il y a environ 50 calories dans un demi pamplemousse. C'est aussi une source de fibres et une excellente source de vitamine C.

**Remarque :** Le pamplemousse et le jus de pamplemousse peuvent interagir avec plusieurs médicaments, il est donc important d'en consommer prudemment. Si vous prenez des médicaments pour une maladie du cœur, parlez à votre médecin ou pharmacien avant de prendre des agrumes.



Les épices qui se marient bien avec le pamplemousse comprennent l'anis, la cannelle et le gingembre.

