

Tangerine



Choisir

La tangerine est un agrume de la famille des mandarines. Elle ressemble à une orange miniature, ronde et légèrement aplatie.

Son écorce d'un rouge-orangé est rugueuse et épaisse. La tangerine est beaucoup plus facile à peler et à séparer en quartiers que l'orange.

La tangerine devrait être légèrement molle et lourde pour sa taille. Son écorce devrait être rugueuse et ne pas être marquée de sillons profonds. Sa couleur

devrait être rouge-orangé. Évitez les tangerines dont l'écorce est terne, brune ou meurtrie.

Conserver

La tangerine se conserve le mieux dans un sac de plastique perforé dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Cependant, sortez-la du réfrigérateur quelque temps avant de la manger, car elle est plus savoureuse lorsqu'elle est à température de la pièce.

La tangerine se conserve d'une à deux semaines dans le réfrigérateur.

Préparer

Pour préparer une tangerine, il suffit de la peler et de détacher ses quartiers.

Manger

La tangerine est prête à manger lorsqu'elle est pelée. Elle peut être mangée telle quelle ou ajoutée dans les salades, les sautés et les plats mijotés ou utilisée comme garniture.

Saison

Les tangerines sont offertes d'octobre à avril.

Valeur nutritive

Une tangerine contient 45 calories. C'est une excellente source de vitamines C et d'acide folique.



Voici la recette d'une salade copieuse : salade aux baies d'été pour deux

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/salade-estivale-de-petits-fruits-pour-deux/

