



JAMAIS TROP
PRESSÉE

L'ORANGE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE



Son goût sucré légèrement acidulé excite les papilles. Consommée quotidiennement, elle apporte les vitamines nécessaires pour lutter contre le froid et la fatigue. Un concentré d'énergie et de bien-être à croquer et à boire !

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici comment sélectionner une bonne orange :

- Prenez-la en main. La chair doit être ferme sous les doigts. Mais ne vous fiez ni à l'épaisseur de la peau ni à sa couleur, qui dépendent du climat sous lequel l'orange a poussée. Un agrume peut ainsi être vert et bien mûr, à l'instar de la clémentine.
- Pensez à bien lire l'étiquette pour choisir une orange en fonction de l'usage que vous lui réservez : agrume à jus ou de table.

CONSERVATION

L'orange se conserve 1 semaine à l'air ambiant et 10 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

BIEN CUISINER L'ORANGE

Facile à préparer et délicieuse à déguster, pourquoi se priver de l'orange en cuisine ? D'autant que sa saveur douce relevée d'une pointe d'acidité, parfume agréablement produits de la mer et de la terre, et fait des merveilles au dessert.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

SALADE D'ORANGE AU MIEL ET AMANDES EFFILÉES GRILLÉES



PRÉPARATION

20 min.

CUISSON

Sans cuisson

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 oranges
- 2 c. à s. d' amandes effilées
- 1 c. à s. de miel
- Quelques feuilles de menthe

ÉTAPES

- Dans une poêle chaude, faire torrifier les amandes effilées.
- Lever les suprêmes d'orange. Couper les extrémités des oranges et poser les agrumes à la verticale. Tailler l'écorce à l'aide d'un couteau pointu de haut en bas en veillant à ôter toute la petite peau blanche qui adhère à l'écorce pour ne laisser apparaître que la chair du fruit.
- Glisser délicatement la lame du couteau entre la membrane et le suprême et réserver le jus.
- Arroser les suprêmes d'orange de miel, verser le jus et parsemer d'amandes effilées et de feuilles de menthe juste avant de servir !

SALADE D'ORANGE AU MIEL, ET AMANDES EFFILÉES GRILLÉES

