



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Ecorce(s) d'orange confite



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Méditerranéens (Citrons, Orange...)

L'orange confite : l'eau contenue dans les oranges est remplacée par le sucre.

Les fruits confits sont caloriques car ils sont riches en sucre.

## COMMENT CHOISIR ?

Les fruits confits se vendent chez les pâtisseries et dans certaines grandes surfaces.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les fruits confits sont utilisés à des fins décoratives, en pâtisserie ou comme friandises. Ils sont indispensables dans les puddings anglais et dans les gâteaux aux fruits. En Italie, ils sont souvent intégrés à la crème glacée.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les fruits confits se conservent dans un endroit frais et sec jusqu'à 6 mois.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'orange est reconnue pour sa teneur très élevée en vitamine C; elle est une bonne source de potassium.

L'orange est diurétique, antiscorbutique, tonique, digestive et légèrement laxative.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium	* Source de données : AFSSA
<b>316</b> kcal	<b>0,40</b> g	<b>80,60</b> g	<b>0,30</b> g	<b>6,00</b> mg	
acides gras saturés	fibres	cuivre	zinc	vitamin PRO A	
<b>0,04</b> g	<b>3,40</b> g	<b>0,02</b> mg	<b>0,06</b> mg	<b>60,00</b> µg	

## HISTOIRE

Fruit de l'oranger, arbre originaire de Chine. L'oranger est cultivé en Asie depuis plus de 4 000 ans. Les Arabes l'ont introduit en Perse, en Égypte, en Espagne et en Afrique du Nord. Le mot «orange» est dérivé de l'arabe narandj, lui-même issu du terme sanscrit nagarunga.

## Pâte d'orange [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Lait de poule à la fleur d'oranger et oranges confites [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

# Tarte meringuée à l'orange et fruits confits [5]

[En savoir plus](#) [5]

# Nougatine tendre [6]

[En savoir plus](#) [6]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15120>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15120>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pate-dorange>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/lait-de-poule-la-fleur-doranger-et-oranges-confites>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-meringuee-lorange-et-fruits-confits>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/nougatine-tendre>