



< retour

Fruits et légumes

Mandarine(s)



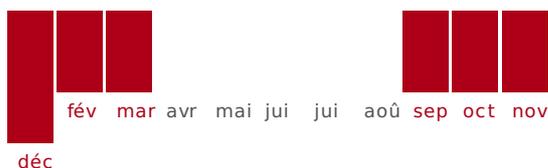
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Méditerranéens (Citrons, Orange...)

Origine : Chine

Famille : Rutacées

Poids moyen : 90g

La mandarine (*Citrus reticulata*) ressemble à une petite orange légèrement aplatie. Sa peau se pèle très facilement. Sa chair sucrée, parfumée et délicate, est moins acide que celle de la plupart des agrumes. Elle peut contenir plusieurs pépins ou en être exempte, selon les variétés, fort nombreuses. Ses quartiers assez petits sont facilement détachables.

Comme la peau de la mandarine est plus mince que celle de l'orange, on doit exercer moins de pression en la râpant ou en extrayant son jus.

Satsuma :Variété de mandarine espagnole, sans pépins. Son écorce vert-jaune, abrite une pulpe d'un bel orange, au goût prononcé mais pas acide.

Oroval :Variété de mandarine espagnole, dotée de pépins.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des fruits intacts, lourds pour leur taille, exempts de taches noires, de moisissures et de points mous. Ne pas se préoccuper de la présence de taches sur les uglis (les tangelos jamaïcains), cela n'altère pas leur saveur. Écarter ces derniers lorsque le côté de la tige est séché.

QUE FAIRE AVEC ?

La mandarine et ses hybrides sont très souvent consommés tels quels. Ils constituent un dessert ou une collation pratique et rafraîchissante. On peut les utiliser de la même façon que l'orange en les incorporant dans les salades de fruits, les sauces, les plats aigres-doux. Ils décorent gâteaux, puddings, bavaoïses, tartes et ajoutent une touche inhabituelle aux salades de riz, de poulet ou de fruits de mer. Ils sont délicieux avec de la crème glacée, arrosée ou non de Grand Marnier, ou dans la fondue au chocolat. L'écorce de la mandarine a une saveur fine et exotique. Le jus de tangerine est rafraîchissant et délicieux.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les mandarines se conservent approximativement 1 à 2 semaines au réfrigérateur, mais on préférera les consommer les plus fraîches possible.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La mandarine est une excellente source de vitamine C et contient du potassium, de la vitamine A et de l'acide folique.

calories

48
kcal

protéines

0,80
g

glucide

9,19
g

lipide

0,19
g

magnesium

12,40
mg

calcium

25,20
mg

sodium

6,46
mg

cholestérol

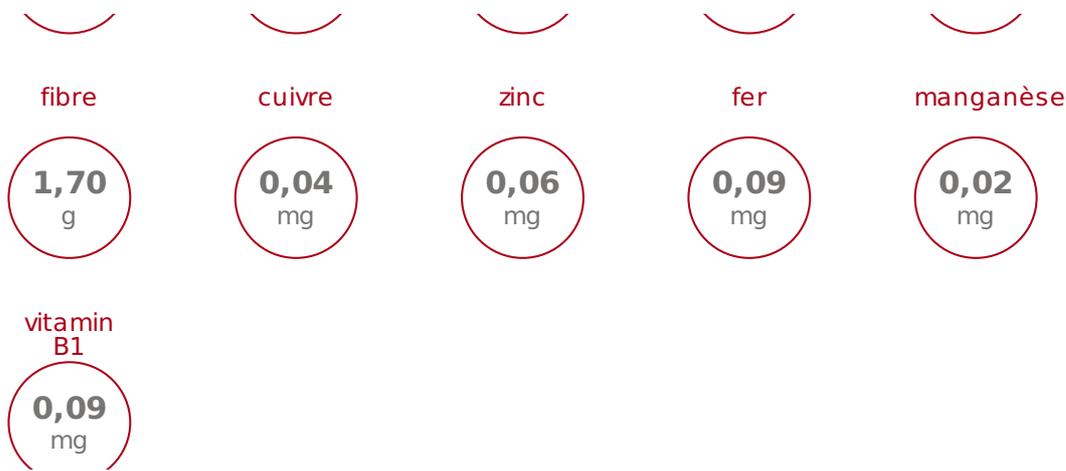
0,83
mg

phosphore

23,00
mg

sucre

9,19
g



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du mandarinier, arbre originaire de Chine ou d'Indochine, la mandarine a longtemps été connue exclusivement en Asie. Elle devrait son nom au fait que sa peau avait la même couleur que la robe de soie portée par les mandarins, hauts fonctionnaires de l'Empire chinois. Bien que connue depuis environ 3 000 ans en Chine, la mandarine ne fut introduite en Europe et en Amérique qu'au 19e siècle. Sa culture demeura confinée au bassin méditerranéen durant une longue période. Nombre d'autres hybrides ont depuis été produits. Les plus importants producteurs de mandarines sont le Japon, l'Espagne et le Brésil.

Mandarines givrées [3]

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

Cocktail de fruits à la menthe [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15224>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15224>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/mandarines-givrees>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cocktail-de-fruits-la-menthe>