



< retour

Fruits et légumes

Orange(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Méditerranéens (Citrons, Orange...)

Origine : Chine

Famille : Rutacées

Poids moyen : 205g

L'orange fait aujourd'hui partie des fruits les plus importants au plan commercial, alors qu'au début du siècle, elle était considérée comme un fruit exotique. Les oranges sont classées en deux groupes, comprenant les oranges amères et les oranges douces. Il existe plusieurs variétés à l'intérieur de ces groupes.

Les plus grands producteurs d'oranges sont le Brésil, les États-Unis, la Chine, l'Espagne et le Mexique. Environ 14% de la production mondiale d'oranges provient des États-Unis, plus précisément de Floride.

Les fleurs de l'orange sont antispasmodiques et l'eau contenue dans celles-ci faciliterait le sommeil.

VARIÉTÉS

Une pratique commerciale est à l'origine du fait que des oranges sont identifiées par un nom générique, tels "Sunkist", "Jaffa" ou "Outspan". "Sunkist" est le nom d'une coopérative commerciale d'agrumiculteurs américains qui regroupe environ 8 000 membres en Californie et en Arizona. «Jaffa» est une appellation choisie par le gouvernement d'Israël, tandis que «Outspan» est un nom choisi par l'Afrique du Sud.

Plusieurs variétés d'oranges sont regroupées sous ces noms génériques, à condition qu'elles répondent à certaines normes (qualité, dimension, etc.) fixées par des organismes certifiés.

Orange Amère :L'orange amère a une épaisse écorce rugueuse, teintée de vert ou de jaune. Elle est plus petite que l'orange douce. Sa chair peu juteuse est très amère.

Orange Douce :L'orange douce est l'orange juteuse, sucrée et acidulée par excellence.

Orange de Valence :Sa chair très juteuse et acidulée contient peu ou pas de pépins. L'orange de Valence est l'orange à jus parfaite.

Orange Navel :Son écorce orangée est épaisse, rugueuse et facile à enlever. Sa chair croquante et sucrée est particulièrement savoureuse et presque toujours exempte de pépins.

Orange sanguine :Sa chair est rouge. Lorsqu'elle n'est que parsemée de filets pigmentés de rouge, on la nomme demi-sanguine.La pulpe est sucrée, juteuse et très parfumée. L'orange sanguine est habituellement dépourvue de pépins.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des oranges fermes et lourdes pour leur taille, avec une peau lisse exempte de parties molles, de taches noires et de moisissures.

QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation de l'orange est très variée. On la consomme nature, on la cuisine, on la transforme en boissons variées. On la cuit en marmelade. On confit son zeste et sa chair. On

en tire une huile essentielle et une essence utilisées en pâtisserie, en confiserie, en cosmétologie, en pharmacie et même en chimie. On distille ses fleurs pour fabriquer l'eau de fleur d'oranger. On met l'orange dans les salades de fruits, les soufflés, les flans, les crêpes, la crème glacée, les sorbets, les punches. L'orange ajoute une touche inhabituelle aux sauces, aux vinaigrettes, aux légumes, aux salades de riz, de poulet ou de fruits de mer. Elle se marie également bien avec le poisson, le canard, le bœuf et le porc. Les oranges sanguines servent souvent à des fins décoratives, car elles sont très colorées. L'eau de fleur d'oranger aromatisé notamment crêpes, flans, sirops, pâtisseries et tisanes. La bigarade est surtout mise en conserve ou cuite (marmelade, confiture, gelée, sirop, sauce). Les feuilles, utilisées en infusion, auraient des effets digestifs et antispasmodiques. Des fleurs, on extrait l'essence de Néroli Bigarade et l'eau de fleur d'oranger. Du zeste, on tire aussi de l'essence, dite parfois de bigaradier ou d'orange amère. Le Cointreau, le Curaçao et le Grand Marnier doivent leur saveur d'orange au zeste de la bigarade.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'orange peut être conservée à la température de la pièce environ 1 semaine. Pour une conservation prolongée, la placer au réfrigérateur.

Le jus et le zeste se congèlent. Il faut rincer la peau des oranges si l'on prévoit d'utiliser le zeste, afin d'éliminer les résidus de produits chimiques qui préviennent le pourrissement des fruits lors du transport. Conserver le zeste confit ou déshydraté à l'abri de l'air et des insectes, dans un endroit frais et sec.

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	magnésium
46 kcal	0,96 g	8,32 g	0,26 g	12,40 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
39,00 mg	4,87 mg	0,05 g	0,13 mg	15,10 mg
sucres	fibres	cuivre	zinc	fer

8,32
g

1,82
g

0,04
mg

0,07
mg

0,11
mg

manganèse

0,06
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

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.

Thon mariné aux agrumes, cannellonis de courgettes à la tapenade [3]

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

Tartare de bar aux agrumes [4]

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

Agrumes de différentes façons et cappuccino de citron vert [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Orangettes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Salade orange et cannelle [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Mandarines givrées [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Saumon à l'orange et légumes poêlés [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Whisky old fashioned [10]

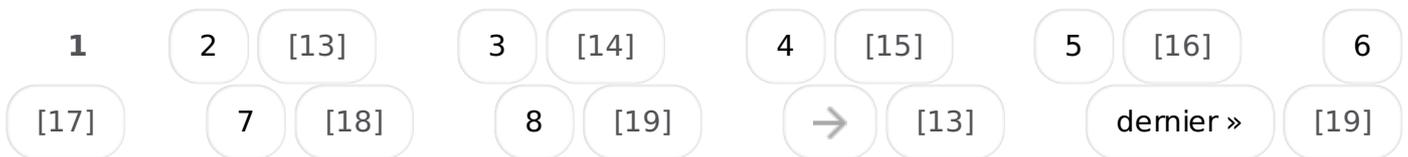
[En savoir plus \[10\]](#)

Screwdriver [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Sangria [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15257>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15257>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/thon-marine-aux-agrumes-cannellonis-de-courgettes-la-tapenade>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-bar-aux-agrumes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/agrumes-de-differentes-facons-et-cappuccino-de-citron-vert>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/orangettes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-orange-et-cannelle>

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

[9] <https://www.qooq.com/recipes/saumon-lorange-et-legumes-poeles>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/whisky-old-fashioned>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/screwdriver>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/sangria>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/oranges?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/oranges?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/oranges?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/oranges?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/oranges?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/oranges?page=6>

[19] <https://www.qooq.com/ingredients/oranges?page=7>