



< retour

Fruits et légumes

Clémentine(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

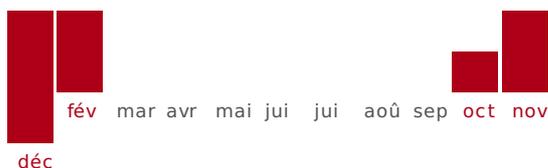
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Méditerranéens (Citrons, Orange...)

Origine : Algérie

Famille : Rutacées

Poids moyen : 75g

Agrume hybride mis au point par le père Clément en Algérie, au début du siècle, la clémentine a vite supplanté la mandarine grâce à sa quasi absence de pépins. Son petit format et sa douce saveur acidulée en font un des fruits préférés des enfants durant l'hiver.

Pour chasser des odeurs désagréables, faire brièvement brûler le zeste d'une clémentine

entière. L'air en sera tout parfumé !

VARIÉTÉS

La clémentine corse est la plus réputée de toutes les clémentines. Cueillies légèrement vertes avec leurs feuilles, leur parfum est particulièrement développé.

D plus en plus, sur les marchés, on trouve la "clemenvilla", hybride d'une clémentine et d'un tangelo (lui-même issu du croisement entre une tangerine, qui est une sorte de mandarine, et d'un pomelo). Elle possède encore moins de pépins et se révèle beaucoup moins fragile et plus parfumée que la clémentine.

Clémentines confites :Clémentines confites dans du sucre et de l'eau.

Clémentine de Corse :Elles sont petites, rouge-orangé et sans pépins. Elles sont présentées avec deux feuilles, et elles poussent de novembre à début février.

Bekria :Cette clémentine originaire du Maroc est petite, verte, aux plages orangées et sans pépins.

Clémentine Montréal :Originaire d'Espagne, cette clémentine à de nombreux pépins.

COMMENT CHOISIR ?

Les fruits ne doivent pas être mous et avoir la peau bien adhérente. La couleur et l'épaisseur de la peau varient selon les variétés et les provenances : le mieux est de choisir des clémentines lourdes, pour qu'elles soient bien juteuses. Pour utiliser son zeste, choisir impérativement un fruit bio ou non traité.

QUE FAIRE AVEC ?

Les quartiers de clémentine fraîchement pelés sont délicieux dans les salades de fruits. On peut aussi la presser : servie toute seule ou en cocktail avec du jus de pamplemousse, qu'elle adoucit. Son jus parfumerait agréablement une tarte, façon tarte au citron, ou une crème. Côté salé, son jus sera utile dans une vinaigrette ou dans une sauce hollandaise. Le zeste finement râpé est très parfumé : on le glisse dans une pâte à sablé, à cake ou à crêpes, pour les aromatiser en toute délicatesse. On peut également utiliser, dans de nombreuses recettes, de la clémentine à la place de l'orange.

COMMENT PRÉPARER ?

Les quartiers de clémentine peuvent être pochés dans un sirop de sucre. Déposés sur une pâte à gâteaux, ils peuvent également cuire au four.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les clémentines de préférence dans le bac à légumes du réfrigérateur, afin d'éviter qu'elle ne se dessèchent. Les acheter de préférence au fur et à mesure des besoins.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La clémentine est riche en fibres, bourrée de vitamine C et faible en calories : deux clémentines ne représentent que 50 Kcal, le goûter idéal ! Excellente source de minéraux et d'oligo-éléments, elle contient beaucoup de calcium, de magnésium et de fer. C'est le fruit idéal pour résister à toutes les agressions de l'hiver !

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
48 kcal	0,80 g	9,19 g	0,19 g	12,40 mg
calcium	sodium	cholestérol	phosphore	sucre
25,20 mg	6,46 mg	0,83 mg	23,00 mg	9,19 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,70 g	0,04 mg	0,06 mg	0,09 mg	0,02 mg
vitamin B1				
0,09 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Créée à Oran, en Algérie, au début du 20ème siècle, par le père Clément Dozier, la clémentine est issue du croisement entre la mandarine et la bigarade, orange amère, ce qui en fit un agrume doux et presque sans pépin. Elle est aujourd'hui cultivée massivement en Corse, en Espagne, en Italie, ainsi qu'en Afrique du Nord et en Israël.

Fondue de chocolat et brochettes de fruits en trompe l'oeil [3]

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

Filet mignon de porc mijoté aux clémentines [4]

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

Gratin de framboises et mandarines, sabayon au kirsch [5]

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

Clémentines givrées [6]

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

Panna cotta aux clémentines saveur grenadine [7]

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

Clémentines juteuses et granités de Noël [8]

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

Panna cotta d'agrumes au thé blanc [9]

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

Tarte fine aux clémentines et rouget barbet, compotée de tomates au citron vert [10]

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

Anmitsu - dessert japonais aux fruits et à la gelée [11]

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

Soupe d'agrumes au miel d'acacia [12]

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

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15494>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15494>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/fondue-de-chocolat-et-brochettes-de-fruits-en-trompe-loeil>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-de-porc-mijote-aux-clementines>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-framboises-et-mandarines-sabayon-au-kirsch>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/clementines-givrees>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-aux-clementines-saveur-grenadine>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/clementines-juteuses-et-granites-de-noel>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-dagrumes-au-the-blanc>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-fine-aux-clementines-et-rouget-barbet-compotee-de-tomates-au-citron-vert>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/anmitsu-dessert-japonais-aux-fruits-et-la-gelee>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-dagrumes-au-miel-dacacia>

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