



[< retour](#)

Epicerie

Confiture d'oranges amères



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Confitures, gelées, coulis

Poids moyen : 370g

L'orange fait aujourd'hui partie des fruits les plus importants sur le 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.

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 ces organismes. 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 la Floride.

Attention les fourmis adorent les confitures.

VARIÉTÉS

L'orange amère (*Citrus aurantium*) serait l'ancêtre des oranges douces. On la nomme aussi «bigarade» ou «orange de Séville». Les Maures la cultivèrent intensivement près de Séville en Espagne, et le nom lui resta.

Le bigaradier est un arbrisseau épineux aux feuilles persistantes, ovales et luisantes. Ses fleurs blanches ou roses sont très odorantes. 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.

COMMENT CHOISIR ?

Il existe différentes catégories de confiture, vérifier la composition de la confiture d'oranges : extra, elle doit contenir 45% de fruits sinon ce n'est qu'une simple confiture de qualité moindre. Tous les ingrédients doivent être indiqués sur l'étiquette.

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 aromatise 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

Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un endroit sec mais frais. Si la confiture est entamée, la consommer rapidement. S'il s'agit d'un bocal à vis, ne pas le revisser mais le recouvrir d'un papier aluminium percé de petits trous et maintenu par un élastique.

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
241 kcal	0,30 g	58,70 g	0,25 g	5,90 mg
calcium	sodium	phosphore	sucre	fibres
41,10 mg	12,60 mg	6,00 mg	49,20 g	1,70 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,11 mg	0,08 mg	0,57 mg	0,02 mg	0,05 mg
vitamin B2				
0,05 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.

Tarte meringuée à l'orange et fruits confits [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15732>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15732>

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