

Atelier Cuisine CAES



Produits

Introduction : Les Agrumes

Évoquant souvent les jardins des régions méditerranéennes, les agrumes sont originaires des régions chaudes. L'oranger, le citronnier, le mandarinier, le pamplemoussier ou le cédratier sont les espèces les plus connues. Ils ne sont rustiques qu'en climat méditerranéen.

Ces petits arbres ont un port arrondi et un beau feuillage persistant vert lustré. Des fleurs blanches et parfumées s'ouvrent en mars et avril entre les fruits de la floraison précédente.

Ils poussent également en bacs, mais y fructifient moins. Ils deviennent alors des plantes d'orangerie.

Bigaradier, Citronnier
Mandarinier, Oranger
Pamplemoussier, Clémentinier
Citrus



Famille : Rutacées

Origine : Chine, Inde, Indonésie

Période de floraison : de mars à juillet

Couleur des fleurs : blanc

Exposition : soleil

Type de sol : mélange de terreau et de terre de jardin, léger, drainé

Acidité du sol : neutre à légèrement acide

Humidité du sol : frais

Utilisation : isolé, bac, verger

Hauteur : 500 cm

Type de plante : arbre fruitier, agrume

Type de végétation : vivace

Type de feuillage : persistant

Rusticité : de 0 °C à -15°C selon les espèces

Plantation, rempotage : automne

Méthode de multiplication : semis au chaud, greffe en fente sur citronnier ou bigardier en août ou en septembre, ou greffe en écusson en mai ou en août. Greffer un rameau de 2 ans.

Taille : à l'intérieur, pincez les extrémités en mars des rameaux pour limiter le développement

Espèces, variétés intéressantes :

Le genre comprend environ 15 espèces

- *Citrus aurantifolia*, le Limettier
- *Citrus aurantium*, le Bigaradier ou Oranger amer résiste à 5°C, est très certainement un hybride
- *Citrus bergamia*, le Bergamotier
- *Citrus clementina*, le clémentinier
- *Citrus hystrix*, le Combava au goût bien particulier
- *Citrus limon*, le Citronnier résiste à -5°C
- *Citrus maxima* le Pamplemoussier
- *Citrus medica* le Cédratier aux fruits jaunes
- *Citrus mitis* ou x *Citrofortunella mitis*, *Citrus madurensis* le calamondin
- *Citrus paradisi*, le Pomelo
- *Citrus reticulata*, *Citrus deliciosa*, le Mandarinier est peu rustique
- *Citrus sinensis* l'Oranger est un arbuste atteignant 5 m

Les hybrides

- Le Citrumelo est issu du Poncirus et de Pomelo
- Le Tangelo est issu du Mandarinier et du Pomelo
- Le Tangor est issu de mandarinier et oranger
- Le Citrandarin est issu du Mandarinier et du Poncirus
- Le Citrange est issu du Poncirus et de l'Oranger

Maladies et insectes nuisibles : les pucerons, les mouches blanches, les acariens, les cochenilles, la gommose

Toxicité : ☑ Ce sont des petits arbres souvent épineux. Fruits comestibles.

Le terme agrumes regroupe des espèces des genres *Citrus*, x *Citrofortunella* et *Fortunella*.

Les agrumes sont utilisés en confiserie (fruits confits, bonbons), pâtisserie, en cuisine (viandes), pour parfumer les sauces, coulis, glaces, gâteau, crèmes, boissons, confitures etc.

Associations : Saint-Jacques, moules, langoustines, rouget, lotte.

Le Gingembre :



C'est l'une des épices les plus anciennes, connues depuis très longtemps en Extrême-Orient.

Plante vivace, rhizome tubéreux aromatique, ses hampes florales sont un spectacle, mais elle ne fleurit que sous les Tropiques, qui se situe en été, dont les fleurs jaunes avec une lèvre rouge, terminales, en

courts épis serrés, éclosent sur une pousse courte couverte d'écailles. Ses fruits sont des capsules trivalves qui renferment de petites graines noires. Elle peut atteindre une hauteur de 1 à 1,50 mètre, les feuilles sont vertes et lancéolées. Les rhizomes sont récoltés dix mois après la plantation. Son goût piquant, poivré, brûlant, légèrement citronné, laissant une impression de saveur fraîche voire glaciale du rhizome frais.

Apprécié dans la cuisine orientale.

Il est cultivé en Inde, Chine, Taïwan, Nigéria, Jamaïque, l'île Maurice et l'Australie.

La Châtaigne

L'implantation du châtaignier est très ancienne. Des feuilles et une châtaigne fossilisées découvertes à Saint-Bauzile (Ardèche) ont été datées de 8,5 millions d'années (ère tertiaire). Indigène en Europe sous sa variété *Castanea Sativa*, on accorde au châtaignier des origines transcaucasiennes, voire perses.

Les premières châtaigneraies virent le jour lorsque les hommes surent maîtriser les techniques de la greffe, du bouturage et de la taille. Mais la véritable mise en culture du châtaignier ne remonte en réalité qu'au Moyen âge même s'il s'agit plutôt, comme dans le cas de la vigne, d'une renaissance des châtaigneraies, auparavant provisoirement effacées devant les invasions barbares.

La première extension de la culture du châtaignier semble s'être produite au XVI^e siècle mais c'est au XVIII^e siècle qu'elle prendra un nouvel essor, après avoir été momentanément arrêtée par les très fortes gelées du début de ce siècle, qui l'ont affectée comme elles ont affecté oliviers et vignes.

Au fil du temps, le châtaignier a trouvé son aire de développement dans l'arrière-pays méditerranéen.



Le châtaignier, robuste, trapu, parfois ventru est l'arbre le plus gros de la forêt. Il appartient à la classe des Dicotylédones. Du genre *Castanea* il fait partie de la famille des Fagacées.

La floraison a lieu entre mi-juin et mi-juillet. C'est une espèce monoïque : chaque arbre porte en même temps les fleurs mâles et femelles. C'est également un arbre auto-stérile : le pollen ne peut féconder que les fleurs femelles d'une autre variété. Différentes variétés sont nécessaires dans un verger fruitier pour obtenir une bonne fécondation croisée. C'est ce qui explique, entre autres, l'immense richesse variétale. Lorsque la fécondation a eu lieu, l'enveloppe de cupule s'épaissit pour se transformer en bogue hirsute. Elles contiennent alors deux ou trois fruits qui viendront à maturité en septembre où ils tomberont. La période de récolte se situe, selon les variétés, entre fin septembre et mi-novembre.



Recettes

Effeillée d'endives

Pour 4 personnes : 0,8 Kg d'endives, 1 orange non traitée, 25 g de beurre.

Préparer les endives, les laver puis les ciseler.

Mettre à fondre le beurre dans une sauteuse.

Y faire suer les endives petit à petit.

Râper le zeste de l'orange et le mélanger aux endives, presser l'orange et verser le jus dans la sauteuse.

Mijoter à feu doux non couvert, l'endive doit rester croquante tout en étant fondante.

ENDIVE : n. f. (*du latin Intibum*). Espèce cultivée de chicorée, blanchie à l'obscurité et dont on mange les pousses feuillues.

Goujonnettes de porc aux châtaignes

Pour 4 personnes : 4 escalopes de jambon ou 4 pavé de filet de porc de 150 g, 0,5 Kg de châtaignes surgelées (ou ½ boîte au naturel), 4 ciboules ou un bouquet de ciboulette, 1 échalote, 1 orange, 20 cl de jus d'orange, 1 morceau de gingembre de 4 cm de long, 2 cuillères à soupe de fond de veau déshydraté, 1 œuf, 20 g de beurre, 3 cuillères à soupe de farine, 4 cuillères à soupe de chapelure fine, 3 cuillères à soupe d'huile d'olives, sel et poivre du moulin.

Découper le gingembre pelé en fins bâtonnets.

Nettoyez les ciboules et débitez les en tronçons.

Hacher l'échalote et la faire suer au beurre dans une sauteuse sans coloration.

Ajoutez la ciboule et le gingembre et laisser suer 1 minute.

Ajoutez les châtaignes, le jus d'orange, le fond de veau.

Mouillez à couvert et cuire jusqu'à ce que les châtaignes soient tendres.

Détaillez la viande en longues lanières.

Passez dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.

Cuire en dorant les goujonnettes dans une poêle à l'huile chaude.

Dressez sur assiettes l'effeuillée d'endives et arrangez les goujonnettes en étoile.

Répartissez les châtaignes, la ciboule et le gingembre.

Décorez avec des tranches d'oranges pelées à vif.

Vins : Bordeaux, Montagne St Emilion, Puisseguin St Emilion.

GOUJONNETTES : petites tranches de 1 à 1,5 cm de large détaillées en biais dans les filets de poisson à chair ferme en général.



Terrine d'agrumes au Banyuls

Pour 4 personnes : 2 orange, 1 pomélos rose, 4 clemenvillas, 12 cl de banyuls, 400 ml de jus d'agrumes, 12 g de gélatine alimentaire, 100 g de sucre.

Trempez les feuilles de gélatine dans l'eau froide.

Peler à vif les agrumes en recueillant le jus. Verser le jus et le sucre dans une casserole et portez à frémissement.

Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine et les faire fondre.

Laissez refroidir.

Disposez les agrumes avec harmonie dans une terrine ou des moules individuels.

Verser le banyuls dans la gelée froide, remplir les moules.

Laissez refroidir au réfrigérateur 4 H minimum ou passez en cellule.

Décor : coulis de fruits, feuilles de menthe.

Accompagnement : petites madeleines à la bergamote, tuiles aux amandes...

Vins : Banyuls, vin doux naturel.

