

Christine Virbel-Alonso

Citron et autres agrumes

Un concentré d'astuces pour
votre maison, votre santé, votre beauté

© Groupe Eyrolles, 2011

ISBN : 978-2-212-55207-2

EYROLLES



À la découverte des agrumes

Les agrumes ont toujours tenu une place privilégiée au sein des sociétés d'hier et d'aujourd'hui. Le parfum suave de leurs fleurs donnait même l'impression à certains promeneurs romains de la fin de l'Antiquité d'être déjà au Paradis ! Mais bien souvent, leur instinct leur soufflait que les bienfaits de ces fruits assuraient, en réalité, une présence plus longue et une meilleure santé sur Terre...

Les sages antiques avaient raison : les bienfaits des agrumes sont aujourd'hui reconnus scientifiquement. Les composants de ces plantes de la famille des Rutacées sont bénéfiques pour les défenses immunitaires, le système veineux, la vision, la nervosité, la digestion. Les scientifiques pensent même que la consommation d'agrumes limiterait le développement de certains cancers.

En beauté, leurs avantages ne sont plus à démontrer et l'écorce, les essences ou l'eau florale des agrumes entrent souvent dans les compositions de crèmes, d'huiles, de gels

douche, sans oublier la confection d'innombrables parfums qui les utilisent depuis l'invention de la coquetterie !

À la maison, ces fruits du Soleil sont incontournables pour décorer, créer une ambiance chaleureuse dans nos intérieurs mais aussi pour nettoyer au naturel, désodoriser ou détacher.

Ce guide ne serait pas complet s'il oubliait la touche gourmande ! Les agrumes se déclinent de l'entrée au dessert, réveillent nos papilles et enchantent nos palais. Vous trouverez en fin d'ouvrage de nombreuses recettes aussi alléchantes qu'originales...

8

Un peu d'histoire

Dans l'esprit de tous, les agrumes sont les fruits des pays du Soleil. Il serait plus juste de parler des pays du Soleil... levant. En effet, ces végétaux proviennent historiquement d'Asie, et plus précisément de Chine, d'Inde, du Vietnam, des régions tropicales de Malaisie et d'Indonésie. Leur implantation en Europe a suivi le cours de l'Histoire des hommes.

La plus grande partie de l'Antiquité grecque n'a pas connu les agrumes. Le cédratier, sorte de gros citron

à la peau bosselée, a été le premier représentant de ces fruits. Il a été introduit en Grèce, à la suite des conquêtes d'Alexandre le Grand qui le menèrent jusqu'en Inde *via* la Perse, vers 330 avant notre ère. Il faudra attendre encore près de 1000 ans et le Moyen Âge avant que d'autres espèces d'agrumes n'arrivent jusqu'en Europe du Sud. La conquête arabe de la Méditerranée, à partir de 632 par la côte Nord, puis de l'Espagne, *via* le détroit de Gibraltar en 712, a fait connaître les citronniers et les bigaradiers (orange amère) et modifié pour toujours les paysages de ces régions.

Les croisades des Chrétiens vers la Terre sainte, à partir de 1095, ont également été l'occasion pour les croisés de découvrir ou de redécouvrir ces arbres. À leur retour en Europe, ils ont tenté de les acclimater dans des régions situées plus au Nord que le Bassin méditerranéen.

La bergamote et l'orange douce sont arrivées quant à elles bien plus tardivement en Europe, à partir du *xvi^e* siècle. L'orange douce, dégustée en Inde par Vasco de Gama, a été diffusée par les Portugais et se serait alors implantée en sens inverse vers le monde arabe au cours des siècles suivants. Mais il est probable que des contacts commerciaux entre la Chine et le monde arabe l'aient fait connaître dès le *x^e* siècle au Moyen-Orient, du moins.

La mandarine, connue à la Réunion au XVIII^e siècle, n'arriva en Europe qu'au début du XIX^e, tout comme les kumquats. Ces derniers ont d'ailleurs été considérés comme des agrumes du genre *Citrus* jusqu'au début du XX^e siècle, mais, en raison d'une composition nutritionnelle un peu différente, les scientifiques les ont finalement classés dans un genre à part, celui des *Fortunella* (du nom du botaniste britannique qui les fit connaître en Europe, Robert Fortune).

De nos jours, les agrumes sont cultivés dans toutes les régions du monde au climat suffisamment doux : sur les étals, les pomélos de Floride et les oranges d'Afrique du Sud côtoient les gros pamplemousses de Chine et les mandarines corses.

Il faut pourtant s'attendre à voir apparaître des fruits en provenance d'autres pays encore, car en ce début de XXI^e siècle, de nouveaux agrumes sont encore découverts.

10

Agrumes originaux et nouveaux agrumes

Le citron caviar : visible depuis peu de temps en France, le citron caviar est un agrume de la taille d'un index plus ou moins gros, en provenance des forêts pluvieuses d'Aus-

tralie. Connu depuis longtemps des Aborigènes, il est aujourd'hui apprécié des grands chefs occidentaux et a devant lui un bel avenir gastronomique.

L'ugli (ou «l'affreux» en anglais): l'ugli est une variété hybride entre une mandarine et un pamplemousse. Endémique de la Jamaïque et connu depuis le début du xx^e siècle, ce fruit n'est commercialisé que depuis dix à quinze ans en France. Comme il n'est pas sélectionné, à la différence des autres agrumes, mais exploité à l'état sauvage, il a conservé son aspect de petit pamplemousse avachi et bosselé. C'est sans doute la raison pour laquelle on l'a appelé l'ugli, l'équivalent «d'affreux» en anglais (mais avec un «y» à la place du «i»). Malgré une saveur douce, sa commercialisation est restreinte, ce qui en fait un agrume assez peu connu. On peut également le trouver sous le nom de tangelo.

La main de Bouddha: c'est sans doute le plus insolite des agrumes. La main de Bouddha ressemble en effet à deux gros gants gonflés (à sept, huit ou dix doigts chacun) se faisant face ou les «doigts» en étoile. Il s'agit en fait d'une variété de cédrat. Il peut être cuisiné et sert aussi à parfumer les armoires, comme les coings de nos régions. Lorsqu'il ressemble à deux mains en prière, il est utilisé en offrande dans les temples bouddhistes.

Le yuzu : de la taille d'une mandarine, le yuzu associe les parfums de la mandarine et du pamplemousse. Très répandu au Japon et en Corée, il est nouvellement prisé des restaurateurs occidentaux pour sa saveur délicate. Traditionnellement, on utilise son zeste pour aromatiser des boissons ou des soupes et des plats asiatiques, mais l'essence du zeste est également utilisée en parfumerie. Le yuzu est très difficile à trouver dans nos pays car son importation est fortement réglementée. En Europe, on le trouve essentiellement sous forme de jus dans les épiceries asiatiques. Par ailleurs, la demande est très recentrée sur un micromarché qui n'intéresse pas toujours les exportateurs.

Le combava : il ressemble à un citron vert tout bosselé et est apprécié pour son parfum très fort et l'essence de son zeste. Le combava fait partie de la tradition culinaire des îles de l'océan Indien et relève les plats comme les boissons. Sur le plan médical, on dit qu'il serait draineur.

L'oroblanco : plus connu sous le nom de « sweetie » (sa chair étant très douce), l'oroblanco est déjà un « vieil » hybride entre un pamplemousse et un pomélo, car il a été créé en Californie à la fin des années 50. Très apprécié en Asie, il est moins connu en Europe.

En dehors des hybridations faites par les hommes, les hybridations naturelles d'agrumes ne sont pas rares. En

Espagne, dans les années 2000, un habitant a vu apparaître, sur un mandarinier qui poussait dans son jardin à côté d'un citronnier, des petits fruits bicolores, mi-mandarines mi-citrons quand on les coupait en deux. Leur goût était sucré côté mandarine et acide côté citron. Il est donc tout à fait possible que de nouveaux agrumes apparaissent dans les prochaines années, fruits de la pollinisation naturelle ou favorisés par l'homme pour produire de nouvelles variétés. Nul doute qu'ils sauront inspirer les chefs cuisiniers et nous avec !

Les différentes variétés d'agrumes

Les variétés d'agrumes sont très nombreuses. Elles sont même en constante augmentation car de nouveaux hybrides apparaissent régulièrement sur les marchés (voir ci-dessus).

L'orange, par exemple, peut être amère (*Citrus aurantium*): c'est l'orange des origines, que l'on appelle aussi l'orange de Séville et qui sert surtout à **préparer** des confiseries ou de la marmelade. L'orange douce (*Citrus sinensis*) est celle des oranges de table et des oranges à jus. Ses variétés les plus connues sont la Navel, la Jaffa et les oranges sanguines, au jus rouge, comme la Maltaise.

Le citron (*Citrus limon*) à peau plus ou moins épaisse. La variété la plus cultivée en Europe est le Verna. On trouve aussi l'Eureka, en provenance des États-Unis mais cultivé également en France, et le Santa Teresa. Le citron vert (*Citrus aurantifolia*) n'est pas un citron jaune cueilli avant maturité, mais une espèce à part entière, que l'on appelle aussi la lime.

Le pamplemousse (*Citrus grandis*) est un fruit qui peut mesurer jusqu'à 30 cm de circonférence et sert surtout à réaliser des marmelades ou parfois des jus. Il est également utilisé dans la fabrication de médicaments. Le pomélo (*Citrus x paradisi*), que l'on appelle à tort « pamplemousse », est beaucoup plus petit et possède une chair blanche ou rosée. Le Ruby Red et le Star Ruby sont des variétés bien connues.

La mandarine (*Citrus reticulata*) contient des pépins. Les variétés connues sont la Satsuma et la Honey, aussi appelée Tangerine (qui est un hybride). La clémentine est en revanche sans pépins, comme l'Oroval. Toutefois, des variétés dites de mandarines sans pépins font leur apparition sur les marchés. De quoi y perdre son latin !

Le kumquat (*Kumquat fortunella*) peut être rond (*Fortunella japonica*) ou ovale (*Fortunella margarita*). Mais d'autres variétés sont également représentées, comme le *Fortunella hindsii* ou le *Fortunella polyandra* en fonction de leur origine (respectivement de Hong-Kong et de Malaisie).

Comment bien choisir les agrumes ?

Les fruits doivent avoir une belle apparence, sans tache ni moisissure, et être lourds en main, avec une écorce ferme. Un fruit mou signifie qu'il est déjà vieux. On peut les conserver en bas du réfrigérateur, mais pour les consommer, il est préférable de les sortir quelques minutes avant. Si vous aimez les voir dans une corbeille à fruits, mieux vaut en mettre quelques-uns seulement qui seront mangés rapidement, et remplir à nouveau la corbeille afin d'éviter que les derniers fruits consommés ne soient restés plusieurs jours à la température ambiante, ce qui les amollit et leur fait perdre leur vitamine.

Pour presser le jus, rien de tel que de rouler le fruit sur son plan de travail ou sur la table de la cuisine en de petits allers-retours, en appuyant légèrement sur le fruit, afin de faire sortir le jus de la pulpe. Si vous n'avez besoin que de très peu de jus, vous pouvez piquer le fruit en profondeur avec un couteau et le presser au-dessus d'un verre puis le replacer au réfrigérateur (l'incision vers le haut) en vue de sa consommation ultérieure. L'incision permet au fruit de moins se dessécher et de mieux se conserver par rapport à un fruit coupé en deux. Si vous souhaitez consommer les zestes de vos agrumes, pensez à les choisir biologiques.

Table des matières

Introduction

À la découverte des agrumes	7
Un peu d'histoire	8
Agrumes originaux et nouveaux agrumes	10
Les différentes variétés d'agrumes	13
Comment bien choisir les agrumes?	15

Chapitre 1

Les agrumes, des trésors pour la santé	17
Des propriétés qui renforcent et dynamisent.....	18
Des bienfaits pour la santé et la prévention des maladies	28

Chapitre 2

Les agrumes, des atouts minceur et beauté	39
Pour le contrôle du poids	39
Pour la peau et les cheveux	41
Objectif beauté et détente	45

Les agrumes dans les parfums 48

Chapitre 3

Les agrumes, plaisir et propreté à la maison 53

Entretien de la maison 53

Contre les odeurs tenaces..... 57

Contre les insectes et autres parasites..... 59

Des astuces pour la vie quotidienne..... 60

Réalisez votre coin déco agrumes ! 64

Huiles essentielles et essences d'agrumes 68

Chapitre 4

**60 recettes et 10 boissons colorées et vitaminées
aux agrumes** 83

Marinade et garniture..... 83

MARINADE POUR BROCHETTES DE POISSON 83

CITRONS CONFITS..... 84

Entrées..... 85

TABOULÉ DE QUINOA AU JUS DE CITRONS VERTS 85

CHAMPIGNONS DE PARIS AU CITRON..... 86

SALADE AUX TROIS COULEURS..... 86

ENDIVES À L'ORANGE, AUX FIGUES ET AUX AMANDES
(RECETTE ESPAGNOLE)..... 87

PAMPLEMOUSSES AUX CREVETTES ET AUX FEUILLES	
DE ROQUETTE	88
GAMBAS AU CITRON ET AU GROS SEL (RECETTE ESPAGNOLE)	88
FLAN DE COURGETTES AU ZESTE DE CITRON	89
CITRONS FARCIS AU SAUMON FUMÉ.....	89
SALADE DE CREVETTES ROSES AU POMÉLO ET CITRON VERT ...	90
BLINIS DE SAUMON AU CITRON CAVIAR.....	91
POTAGE DE POTIRON À L'ORANGE AU WOK À CLOCHE.....	91
SOUPE DE CAROTTES À LA MANDARINE	92
SOUPE THAÏ PIMENTÉE AU COMBAVA.....	92
Viandes	93
ESCALOPES DE VEAU AIGRE-DOUX AUX KUMQUATS	93
POULET RÔTI FARCI AU CITRON	94
BLANQUETTE DE VEAU AU CITRON.....	95
AIGUILLETES DE CANARD AUX AGRUMES	95
LAPIN AU CITRON CONFIT ET AUX OLIVES	96
FILETS MIGNONS BRAISÉS À L'ORANGE ET AU CUMIN	96
AGNEAU MARINÉ AU CITRON	97
CANARD À LA PURÉE D'ORANGE.....	97
DINDE À LA MANDARINE AU WOK À CLOCHE.....	98
Poissons	99
PAPILOTES DE TRUITE À LA SAUCE CITRON CRÉMEUSE.....	99
DORADE SUR LIT DE POMMES DE TERRE ET DE CITRONS VERTS.....	99
SARDINES MARINÉES AU CITRON.....	100
TERRINE DE LOTTE AU CITRON.....	101

MOULES AU CITRON VERT.....	101
DÉS DE MORUE FROIDE À LA MANDARINE	102
COLIN AUX BROCOLIS ET À L'ORANGE	102
SAUMON FRAIS AUX TAGLIATELLES ET À L'ORANGE SANGUINE..	103
CALAMARS À LA SAUCE D'AGRUMES	104
Œuf	104
OMELETTE AUX KUMQUATS ET AUX ARTICHAUTS	104
ŒUFS BROUILLÉS AUX DEUX SAUMONS ET AU CITRON.....	105
Desserts	105
MOUSSE DE CLÉMENTINES BIOLOGIQUES.....	106
BROCHETTES DE KUMQUATS AU CHOCOLAT.....	106
CAKE AU CITRON ET AUX DÉS DE PEAU D'ORANGE.....	107
MOUSSE DE CITRON VERT À LA MENTHE	108
GRATIN D'ORANGES ET DE MANDARINES.....	109
GELÉE D'AGRUMES EN TERRINE.....	109
MOUSSE AU CITRON.....	110
VRAIE FAUSSE MARMELADE DE CITRONS SANS CUISSON	110
CONFITURE D'ORANGES	111
FONDANT À L'ORANGE.....	111
CRÊPES AUX AGRUMES.....	112
SOUFFLÉS AU POMÉLO.....	113
BÛCHETTES À L'ORANGE	113
TARTE AU CITRON.....	114
SABLÉS AUX TROIS AGRUMES.....	115
GÂTEAU DE CAROTTES À L'ORANGE	115
CHOUQUETTES À LA CRÈME DE CITRON	116

TARTE AU CHOCOLAT NOIR, À L'ORANGE ET AU CAFÉ.....	117
CRÈME DE MANDARINE AU CHOCOLAT BLANC.....	118
GÂTEAU DE SEMOULE AUX PISTACHES ET À LA FLEUR D'ORANGER.....	118
POMMES À L'ORANGE.....	119
PETITS-SUISSES DU VAMPIRE (POUR LES ENFANTS)	120
RIZ AU LAIT ET AU ZESTE DE CITRON	120
MISÈRES À L'ORANGE	121
TRUFFES AU CHOCOLAT ET AU ZESTE D'ORANGE.....	122
Boissons	122
CITRONNADE	123
« LIMENADE ».....	123
« CITRORANGEADE »	124
COCKTAIL SUAVE.....	124
COCKTAIL CROQUANT	124
SANGRIA ESPAGNOLE	125
COCKTAIL GIN AUX DEUX CITRONS	125
COCKTAIL CAFÉ SOLEIL.....	126
COCKTAIL PLACE ROUGE.....	126
CHAMPAGNE CITRIQUE.....	126
Bibliographie	127
Références d'études et articles scientifiques	129
Remerciements	133