

COUP DE CŒUR
POUR
LES AGRUMES
DE LA FLORIDE !



FRUITS
LÉGUMES

LE PLAISIR... UN TRAVAIL D'ÉQUIPE !






Le Mouvement J'aime les fruits et légumes ainsi que le Département des agrumes de la Floride sont heureux de présenter ce guide sur les agrumes de la Floride. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes délicieuses... tous les moyens sont bons pour remplir la moitié de son assiette de fruits et de légumes et mettre plus d'agrumes de la Floride à son menu !

Pour en savoir plus sur les fruits et légumes, suivez le Mouvement J'aime les fruits et légumes sur les médias sociaux et abonnez-vous à son infolettre.



PHOTO : ISABELLE LAMY

Julie DesGroseilliers, Dt.P.
Nutritionniste et porte-parole du
Mouvement J'aime les fruits et légumes

 www.jaimelesfruitsetlegumes.ca |  J'aime les fruits et légumes
 [jaimelesfruitsetlegumes](https://www.instagram.com/jaimelesfruitsetlegumes) | #JMFL - #ILFV



L'AQDFL est un organisme à but non lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation de fruits et de légumes. Par le biais du **Mouvement J'aime les fruits et légumes**, elle vise depuis plus de 15 ans à sensibiliser les Québécoises et les Québécois à l'importance de la consommation de fruits et de légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie.



Le Département des agrumes de la Floride (FDOC) est une agence exécutive du gouvernement de Floride chargée de la commercialisation, de la recherche et de la réglementation de l'industrie des agrumes de la Floride, une industrie qui emploie à elle seule plus de 45 000 personnes. Ses activités sont financées par une redevance payée par les producteurs sur chaque boîte d'agrumes qui passe par des canaux commerciaux. Le FDOC a également comme objectif l'éducation et la promotion auprès des consommateurs sur les agrumes de la Floride.

DE LA FLORIDE À NOTRE ASSIETTE

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le nom « orange » n'a pas été choisi en fonction de la couleur de ce délicieux fruit. Son nom serait plutôt dérivé du mot *nāraṅga* en langue Sanskrit qui signifiait « fragrant » et qui faisait référence à la fleur de l'oranger. C'est beaucoup plus tard que le mot « orange » fut choisi pour désigner la couleur formée par le rouge et le jaune.

L'histoire des agrumes débute avec l'avènement de la culture de l'orange en Chine, soit 2200 ans avant notre ère. L'orange voyage ensuite vers les pays arabes, dont l'Égypte, pour se répandre finalement en Europe près de trois millénaires plus tard. C'est seulement autour de 1550 que le premier oranger fut planté en sol américain. Ce serait l'explorateur Ponce de León, d'origine espagnole, qui l'aurait lui-même planté à Saint Augustine, en Floride.

C'est dans les années 1830 que la culture des agrumes de la Floride devient une véritable industrie. Durant cette même période, on cultive pour la première fois le pamplemousse. Aujourd'hui, la Floride est le deuxième plus grand producteur d'oranges au monde, après le Brésil alors que plus de 90 % du jus d'orange consommé en Amérique provient de ses plantations.

Un succès qui est en grande partie dû au climat subtropical unique et au sol sablonneux de la Floride, des conditions gagnantes pour la culture d'oranges et de pamplemousses savoureux.



À travers ce guide, nous vous invitons à découvrir de succulentes recettes, de délicieuses informations nutritionnelles et culinaires sur les agrumes de la Floride.

En anglais, le nom pamplemousse est *grapefruit*, qui se traduit mot pour mot par « fruit en grappes ». Il évoque la façon dont les pamplemousses poussent, c'est-à-dire en grappes, comme les raisins. Imaginez la beauté dans les arbres ! C'est ce qui explique les taches parfois plus foncées sur la pelure, causées par le frottement entre les fruits.

ORANGE, ORANGE...

DIS-MOI QUI EST LA PLUS JUTEUSE !

Les deux principales variétés d'oranges à jus de la Floride sont la Valencia et la Hamlin. Sucrée, la Valencia est surnommée la reine des oranges pressées et représente l'orange la plus juteuse et la plus cultivée en Floride. De son côté, la Hamlin est réputée pour sa saveur douce et sa tolérance aux températures froides qui peuvent surprendre la Floride, faisant d'elle une valeur sûre pour les producteurs. Ensemble, les deux variétés d'orange sont récoltées d'octobre à juin.

L'ORANGE À JUS : DU SOLEIL À BOIRE

L'orange à jus de la Floride est un concentré de vitamine C à croquer et à boire. Le jus d'une orange pressée comble le tiers des besoins quotidiens en cette vitamine alors que le fruit comble 75 % de ceux-ci. Le potentiel antioxydant de la vitamine C (acide ascorbique), combiné à celui des flavonoïdes présents dans l'orange, serait préventif contre le stress oxydatif des cellules et du même coup, préventif contre l'inflammation, l'athérosclérose (maladie du cœur) et certaines maladies comme le cancer. Cette vitamine contribue aussi à une meilleure absorption du fer et au bon fonctionnement du système immunitaire.



Valeur nutritive

pour 1 orange à jus de la Floride
(151 g)

Calories 70 cal % valeur quotidienne

Lipides 0,3 g 0 %
saturés 0 g 0 %
+ trans 0 g

Glucides 17 g
Fibres 4 g 14 %
Sucres 14 g 14 %

Protéines 1 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 0 mg 0 %

Potassium 250 mg 5 %

Calcium 75 mg 6 %

Fer 0,1 mg 1 %

Vitamine C 68 mg 75 %

*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**

Valeur nutritive

pour 75 ml (1/3 tasse) de jus
d'orange fraîchement pressé
de la Floride

Calories 25 cal % valeur quotidienne

Lipides 0,2 g 0 %
saturés 0 g 0 %
+ trans 0 g

Glucides 6 g
Fibres 0 g 0 %
Sucres 5 g 5 %

Protéines 0,4 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 0 mg 0 %

Potassium 125 mg 3 %

Calcium 10 mg 1 %

Fer 0,1 mg 1 %

Vitamine C 29 mg 32 %

*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**

UNE ORANGE PRESSÉE AVEC ÇA ?

Une « orange pressée »... Quelle jolie expression! Au lieu de servir à votre famille ou vos invités au petit déjeuner « un verre de jus d'orange », offrez-leur « une orange pressée »... Beaucoup plus alléchant! Ensoleillez donc de façon occasionnelle vos matins avec une bonne orange de la Floride fraîchement pressée! C'est un bonheur pour les papilles gustatives.



L'orange à jus est aussi un ingrédient de choix pour cuisiner. Son jus, sa chair et son zeste permettent d'ajouter une touche de fraîcheur à une panoplie de plats, tant sucrés que salés.

- Idéale pour votre prochain brunch, l'orange à jus est exquise pour concocter des mimosas. Pour extraire le maximum de jus de l'orange, laissez-la tempérer quelques minutes, puis roulez-la sur le comptoir avec la paume de votre main avant de la presser. Une orange vous donnera environ 75 ml (⅓ tasse) de jus.
- Pour agrémenter vos marinades, ajoutez-y un peu de jus d'orange fraîchement pressé. Votre viande sera d'autant plus tendre que goûteuse!
- Parfumez vos recettes de jus et de zestes d'orange, tels que gâteaux, poudings, tartes, confitures, vinaigrettes, boules d'énergie, fondue au chocolat. Une orange à jus de la Floride donne environ 15 ml (1 c. à soupe) de zeste. N'oubliez pas de toujours bien laver les agrumes avant de prélever le zeste.



AUSSITÔT CUEILLIS, AUSSITÔT PRÊTS !

Comme les agrumes ne mûrissent plus une fois cueillis, les producteurs doivent attendre que les fruits soient à leur pleine maturité avant de les récolter. Les agrumes de la Floride sont ainsi au summum de leur saveur au moment de l'achat. Impossible d'être déçu!

Une fois à la maison, les oranges à jus et les pamplemousses de la Floride se conservent jusqu'à 1 mois dans le tiroir à fruits et légumes du réfrigérateur.

PLACE AUX PAMPLEMOUSES DE LA FLORIDE

Le pamplemousse blanc et le pamplemousse rouge de la Floride sont reconnus pour leur parfum gourmand et leur chair follement juteuse. On les différencie par la couleur de leur chair, soit blonde pour le pamplemousse blanc et rose foncée pour le pamplemousse rouge. Cependant, comment les différencier au marché? Le pamplemousse rouge porte de larges taches rougeâtres sur sa peau alors que le pamplemousse blanc est plutôt d'un jaune uniforme. Disponibles pratiquement toute l'année en épicerie, les pamplemousses de la Floride connaissent leur haute saison de **janvier à mai**, moment où les fruits sont les plus sucrés.



LE PAMPLEMOUSSE ET SES BIENFAITS

Super riche en vitamine C, il suffit d'un seul pamplemousse de la Floride pour combler 100 % des besoins journaliers. De plus, le pamplemousse rouge regorge de caroténoïdes, dont le fameux lycopène, qui lui donne sa belle chair rosée. Selon plusieurs études scientifiques, cet antioxydant serait associé à la diminution du risque de cancer du poumon et de la prostate. Il jouerait aussi potentiellement un rôle de prévention contre les maladies du cœur. De plus, comme tous les agrumes, les pamplemousses sont peu caloriques, offrant seulement 70 calories par fruit. Malgré cet atout « minceur », le pamplemousse n'a pas le pouvoir de faire fondre les graisses! Si vous n'êtes pas encore convaincu, faites le test : versez du jus de pamplemousse sur une livre de beurre et laissez agir. Si la brique disparaît au bout de quelques jours, les scientifiques seront tous confondus!

Valeur nutritive pour ½ pamplemousse (123 g)

	% de la valeur quotidienne
Calories 35 cal	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Glucides 9 g	
Fibres 1 g	4 %
Protéines 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 150 mg	3 %
Calcium 20 mg	1 %
Fer 0,2 mg	1 %
Vitamine C 45 mg	50 %

*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**



PAMPLEMOUSSE ET MÉDICAMENTS NE FONT PAS TOUJOURS BON MÉNAGE

Saviez-vous que le pamplemousse peut entraîner des interactions négatives avec certains médicaments et entraîner de graves effets secondaires? Avant de consommer le pamplemousse ou son jus, parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin.



UNE TWIST DE PAMPLEMOUSSE S'IL VOUS PLAÎT !

Le pamplemousse a plus d'un tour dans son sac pour ajouter de la saveur et de la couleur à nos plats préférés. On l'aime autant en suprêmes, qu'en quartiers ou en tranches, en jus ou zesté.

- Matin, midi ou soir, les suprêmes de pamplemousse sont toujours gagnants. Ajoutez-les en accompagnement à votre yogourt, à votre muesli, ou encore, mettez-en dans vos wraps et vos salades pour des lunchs colorés.
- Remplacez le vinaigre de votre vinaigrette par du jus de pamplemousse; vous irez chercher encore plus de saveur. Un demi-pamplemousse donne environ 75 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus frais.
- Souvent oublié, le zeste de pamplemousse bien lavé est idéal pour « pimper » le gruau matinal, les muffins, le couscous, le poisson et le poulet grillé. Un pamplemousse donne environ 20 ml (4 c. à thé) de zeste.
- Pour un dessert rapido-presto et léger, saupoudrez de cassonade le dessus d'un pamplemousse coupé en deux. Faites cuire à « broil » quelques minutes jusqu'à ce que le sucre caramélise. Un délice!



SAVIEZ-VOUS QUE

Le pamplemousse est né d'un croisement entre le pomélo (un gros agrume à la peau jaune-verte) et l'orange. C'est d'ailleurs ce qui explique que les deux termes soient si souvent confondus. Pourtant, les deux agrumes sont très différents, tant au niveau de leur taille que de leur saveur.





COURGE SPAGHETTI FARCIE AU POULET À L'ORANGE DE LA FLORIDE

Donne 2 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 à 50 minutes

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de courge spaghetti (équivalent à environ 1 courge)
- 3 à 4 oranges de la Floride pressées (250 ml - 1 tasse de jus)
- ½ oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 500 ml (2 tasses) de tomates italiennes coupées en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais émincé
- 225 g (½ lb) de poulet rôti coupé en tranches

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Couper la courge en deux, sur le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines.
3. Déposer les moitiés de courges, partie coupée vers le bas, dans un plat de cuisson. Verser la moitié du jus d'orange, soit 125 ml (½ tasse), dans le plat de cuisson.
4. Cuire au four pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre à la pointe d'un couteau.
5. Pendant ce temps, dans une poêle, à feu moyen, faire revenir l'oignon, l'ail, les tomates et le thym.
6. Cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, environ 5 à 8 minutes. Ajouter le reste du jus d'orange dans la poêle et réduire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, environ 3 à 4 minutes.
7. Ajouter les tranches de poulet rôti et réchauffer jusqu'à ce que leur température interne atteigne 74°C (165°F).
8. Sortir les courges du four, puis laissez tiédir. À l'aide d'une fourchette, effiloche la chair pour en faire des « spaghetti ». Répartir le mélange de poulet à l'orange dans les cavités des demi-courges. Servir immédiatement.

CRÈME BRÛLÉE AU PAMPLEMOUSSE DE LA FLORIDE

Donne 4 portions

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

GARNITURE

- 3 pamplemousses de la Floride
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pur
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de cardamome moulue

MÉLANGE D'ŒUFS

- 4 jaunes d'œufs
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
- 80 ml (½ tasse) de sucre

CRÈME DE VANILLE

- 1 contenant de 473 ml de crème à cuisson 15 % ou 35 %
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pur
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre

Préparation

1. Couper le dessus de chaque pamplemousse de façon à laisser les $\frac{2}{3}$ du fruit entier. Réserver les rondelles découpées. Retirer la pulpe et le jus de chaque pamplemousse, puis verser dans une casserole. Ajouter le sucre, la fécule de maïs, l'extrait de vanille et la cardamome. Cuire à feu moyen-vif environ 10 minutes en fouettant régulièrement jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que la sauce épaississe. Réserver cette garniture et laisser refroidir complètement.
2. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs, la fécule de maïs et le sucre. Réserver.
3. Dans une casserole, à feu moyen-vif, verser la crème de cuisson et la vanille, puis porter doucement à ébullition. Retirer la crème du feu et l'incorporer graduellement dans le mélange d'œufs jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Remettre le tout dans la casserole. Cuire à feu moyen-vif environ 3 minutes, tout en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que la préparation épaississe.
4. Répartir la garniture de pamplemousse dans les « bols » de pamplemousses et verser la crème de vanille par dessus. Réfrigérer 2 heures ou toute la nuit jusqu'à fermeté.
5. Au moment de servir, saupoudrer chaque pamplemousse avec 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de sucre. À l'aide d'une torche ou en plaçant les ramequins sous le grill du four*, chauffer le sucre jusqu'à ce qu'il fonde et se caramélise.
6. Si désiré, décorer les crèmes brûlées avec des morceaux de pamplemousse réservés.

* Pour éviter que le contour des pamplemousses ne brûle, couvrir de papier d'aluminium.



TACOS ÉPICÉS AU POISSON AVEC SALADE DE CHOU ET PAMPLEMOUSSE DE LA FLORIDE

Donne 2 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 120 g (4 oz) de poisson blanc (comme le tilapia, la morue, le flétan ou le vivaneau)*
- 375 ml (1 ½ tasse) de chou émincé
- 4 ou 5 radis coupés en julienne
- le zeste et le jus d'une lime
- 5 ml (1 c. à thé) de miel ou de sirop d'agave
- ½ piment jalapeño épépiné et finement haché en dés
- 1 pincée de chili en poudre
- Sel et poivre, au goût
- ½ pamplemousse rouge de la Floride en suprêmes
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée
- 2 tortillas de maïs, réchauffées ou grillées dans une poêle.

Préparation

1. Griller le poisson sur le barbecue ou au four sur la position gril jusqu'à ce que la chair du poisson devienne opaque et se défasse facilement à l'aide d'une fourchette.
2. Pendant ce temps, mélanger le chou et les radis dans un grand bol. Réserver.
3. Dans un petit bol, mélanger le zeste et le jus de lime, le miel, le jalapeño, le chili en poudre, le sel et le poivre.
4. Incorporer le tout au mélange de chou et de radis.
5. Ajouter délicatement les suprêmes de pamplemousse et la coriandre. Servir le tout dans les tortillas.

*Pour une version végétarienne ou végétalienne, remplacer le poisson par des haricots noirs en conserve, rincés et égouttés.





CROUSTADE À LA CERISE ET AUX AGRUMES DE LA FLORIDE

Donne 6 à 8 portions
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes

..... Ingrédients

MÉLANGE DE FRUITS

- 1 L (4 tasses) de cerises surgelées dénoyautées, décongelées avec le jus réservé
- 125 ml (½ tasse) de jus d'orange de la Floride
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé
- 375 ml (1 ½ tasse) de suprêmes d'orange de la Floride (environ 6 oranges)
- 250 ml (1 tasse) de suprêmes de pamplemousse rouge de la Floride (1 pamplemousse)

GARNITURE

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 80 ml (⅓ tasse) de farine tout usage
- 80 ml (⅓ tasse) de cassonade
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 80 ml (⅓ tasse) de beurre non salé

..... Préparation

1. Pour le mélange de fruits : Dans une casserole, mélanger les cerises et le jus réservé, le jus d'orange, le sucre et la fécule de maïs. Porter à ébullition en remuant constamment. Cuire pendant 1 minute puis retirer du feu. Ajouter le beurre et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laisser refroidir et ajouter les suprêmes d'orange et de pamplemousse. Verser la garniture dans un plat allant au four ou dans un moule à tarte d'une capacité d'environ 1 litre (4 tasses).
2. Pour la garniture : Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et la cannelle. Ajouter le beurre et mélanger avec les doigts jusqu'à ce que la préparation soit homogène et forme des petits grumeaux. Répartir sur les fruits.
3. Cuire 45 minutes dans un four préchauffé à 180°C (350°F). Servir tiède ou à la température ambiante.

Tours de pamplemousse de la Floride au saumon fumé et olignon mariné



Salade de pamplemousse de la Floride et de fenouil tranché



Ahi poké hawaïen aux agrumes de la Floride



Tarte au pamplemousse de la Floride et croûte de noix de coco



Chou-fleur rôti à la sauce tahini et au jus d'orange de la Floride



Retrouvez plein d'autres délicieuses recettes
sur jaimelesfruitsetlegumes.ca et sur floridacitrus.org!

floridacitrus.org |  Florida Orange Juice |  floridaorangejuice

jaimelesfruitsetlegumes.ca |  J'aime les fruits et légumes

 jaimelesfruitsetlegumes | #JMFL - #ILFV

© 2020 AQDFL Tous droits réservés.

Le contenu du présent ouvrage est protégé par le droit d'auteur applicable et ne peut être reproduit, en tout ou en partie et sous quelque forme que ce soit, sans le consentement express et écrit de l'AQDFL. Toute utilisation du présent ouvrage autre que sa simple consultation doit se faire avec la permission écrite de l'AQDFL.

Pour joindre l'AQDFL :

Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : info@aqdfl.ca
Site Internet : ww.aqdfl.ca ou www.jaimelesfruitsetlegumes.ca

