

COUP DE CŒUR
POUR LES
ORANGES À JUS
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 oranges à jus 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'oranges à jus 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 oranges à jus de la Floride.

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'oranges 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 oranges à jus 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 de la Floride se conservent jusqu'à 1 mois dans le tiroir à fruits et légumes du réfrigérateur.



BOL DE QUINOA AUX CREVETTES ET AU JUS D'ORANGE

Donne 4 portions

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de quinoa
- 250 ml (1 tasse) de jus d'orange (environ 3-4 oranges à jus de la Floride)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce aux piments forts
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile végétale, divisée
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de miso
- 675 g (1 1/2 lb) de crevettes crues et décortiquées
- 1 poivron coupé en morceaux
- 1 concombre anglais coupé en demi-rondelles
- 1 avocat tranché
- 1 oignon vert émincé
- Graines de sésame
- Coriandre hachée
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Verser l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Ajouter le quinoa et réduire le feu à doux. Remuer, couvrir et cuire pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger le jus d'orange, la sauce aux piments forts, le miel, la sauce soya, 60 ml (1/4 tasse) d'huile, le jus de lime et le miso. Diviser en deux et réserver.
3. Placer les crevettes dans une moitié de la marinade réservée et laisser reposer pendant 15 minutes.
4. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, chauffer le reste de l'huile. Retirer les crevettes de la marinade. Saler et poivrer. Cuire les crevettes pendant environ 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient rosées et la chair opaque. Retirer de la poêle et réserver.
5. Dans 4 bols, déposer environ 125 ml (1/2 tasse) de quinoa puis répartir le poivron, le concombre, l'avocat et l'oignon vert. Ajouter un peu de marinade réservée (celle n'ayant PAS mariné les crevettes) et garnir de graines de sésame et de coriandre.

RISOTTO D'ORZO MÉDITERRANÉEN À L'ORANGE

Donne 4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre, divisé
- 1 courgette en dés
- 1 oignon haché
- 1 poivron en dés
- 3 à 4 gousses d'ail hachées
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- 375 ml (1 ½ tasse) d'orzo
- 375 ml (1 ½ tasse) de jus d'orange (environ 5 oranges à jus de la Floride)
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 2 oranges coupées en suprêmes puis en morceaux
- 60 ml (¼ tasse) de persil haché
- Fromage feta (facultatif)
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen-vif. Ajouter les courgettes, l'oignon, le poivron, l'ail et les herbes italiennes. Saler et poivrer au goût. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et que les légumes soient tendres, mais encore croquants. Retirer de la casserole et réserver.
2. Dans la même casserole, faire fondre le reste du beurre à feu moyen-vif. Ajouter l'orzo et mélanger pour bien enrober. Faire revenir jusqu'à ce que les pâtes deviennent légèrement dorées.
3. Réduire le feu à moyen-doux. Dans un bol, mélanger le jus d'orange et l'eau. Ajouter 125 ml (½ tasse) de liquide à l'orzo et mélanger pour bien incorporer. Remuer fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ajouter de nouveau 125 ml (½ tasse) et répéter l'opération jusqu'à ce que tout le liquide ait été ajouté. À la fin de la cuisson, l'orzo devrait être tendre, mais encore ferme, et avoir une texture crémeuse. Si besoin, ajouter un peu d'eau.
4. Retirer du feu. Incorporer les légumes réservés, les oranges et le persil. Dans l'assiette, garnir de fromage feta émietté et assaisonner au goût.



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



Ahi Poké hawaïen aux agrumes de la Floride



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

floridacitrus.ca |  Florida Orange Juice

jaimelesfruitsetlegumes.ca |  J'aime les fruits et légumes
 [jaimelesfruitsetlegumes](https://www.instagram.com/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 : www.aqdfl.ca ou www.jaimelesfruitsetlegumes.ca

