

👉 *L'orange est, comme son nom l'indique, de couleur orange. Elle possède une peau épaisse et assez rugueuse. Elle se découpe en quartiers comme sa cousine la mandarine. L'orange est un fruit juteux, sucré et excitant.*



Orange

● **Conseils** —

Les oranges, en suprêmes, en zestes, en jus, se glissent partout dans la cuisine. Il suffit d'ajouter des oranges en morceaux, en jus, ou en eau de fleur d'oranger pour adoucir une préparation ou relever une sauce.

Tailler toujours en suprêmes lorsque vous servez une orange dans une préparation.

● **Stockage** —

Se conserve à température ambiante pendant quelques jours. Pour une conservation prolongée, réfrigérer dans un sac de plastique ou le bac à légumes couvert.

● **Le saviez vous ?** —

Jusqu'à la première moitié du XXe siècle, l'orange était un fruit de luxe et souvent offert comme cadeau de Noël aux enfants.

● **Recette "Oranges soufflées"**

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 oranges juteuses
- 1 cuill. à soupe de maïzena

- 2 oeufs
- 1 cuill. à soupe de sucre

- 👉 Coupez le chapeau des oranges, pressez-les en faisant attention de ne pas les fendre.
- 👉 Mettez les oranges pressées dans un plat à rebords qui va au four. Mettez le jus de côté.
- 👉 Mélanger les jaunes d'oeufs avec la maïzena, le sucre et le jus des oranges.
- 👉 Faites chauffer jusqu'à l'obtention d'une mousse épaisse et laisser refroidir.
- 👉 Montez les blancs en neige et mélangez-les à la mousse.
- 👉 Mettez le mélange dans les écorces des oranges.
- 👉 Enfouez 10 min sur la fonction "grill".