

Comment cuisiner les oranges ?

I. Présentation

Nous allons parler du fruit, pas de l'opérateur téléphonique ☐

Du côté des champs

D'un point de vue botanique, l'orange ou plutôt orange douce est le fruit de l'oranger (*Citrus sinensis* L.), appartenant à la famille des Rutacées. Il serait originaire d'Asie du Sud Est, ramené par les portugais suite à leur exploration de l'Asie, puis répandu progressivement dans le monde.

C'est un arbuste fruitier, plutôt cultivé dans les climats chauds (méditerranée, sud des États Unis), pouvant atteindre 10 m de haut. Il possède des branches épineuses, des feuilles ovales vert foncé, en fleuri de blanc. Les fruits sont formés en début d'hiver. A noter que les agrumes sont (d'un point de vue botanique) considéré comme des baies car ils contiennent de nombreuses graines.

Si vous souhaitez en cultiver un en France, même tout au sud de la France, cela risque d'être compliqué car c'est un arbuste gélif. Il faudra le rentrer dans une véranda en hiver.

Variétés d'oranges

Il faut distinguer:

- le *Citrus sinensis* ou orange douce donnant les fruits consommables
- le *Citrus aurantium* ou bigaradier ou oranger amer, dont on utilise les fleurs pour tirer de l'essence de néroli et de l'eau de fleur d'oranger.

Le citrus sinensis héberge plusieurs variétés de fruits que l'on peut catégoriser entre :

- les *oranges à jus* : très juteuses comme par exemple
 - La *Moro*: cultivée en Californie
 - La *Salustiana* plus riche en jus
 - L'orange maltaise, produite au Maghreb
 - La *Tarocco*, originaire d'Italie
- les *oranges de table* : plus charnues et à déguster comme par exemple
 - La *Navel* ou *Naveline* caractérisée par la présence d'une deuxième orange à l'apex, qui ressemble à un nombril, la plus courante sur nos étals
 - L'*orange Jaffa* produite au moyen orient
 - L'*orange sanguine* :

striée de rouge

A noter que quand vous achetez du jus d'orange en grande surface, c'est souvent une composition de jus de différentes oranges (quand il n'est pas reconstitué à partir de jus déshydraté..*Plus d'infos sur :* <https://www.guide-resto.info/les-differentes-varietes-dorange>

Dans les magasins / Sur les étals

On peut retrouver des oranges sur les étals quasi toute l'année, mais elles sont souvent des oranges de garde. La « vraie » saison de l'orange s'étend entre fin novembre et Mars, avec une succession des variétés au cours de la saison. Les oranges sanguines sont par exemple plus tardives.



Oranges

Comment les cuisiner ?

Préparation

Un petit rappel pour commencer : on appelle :

- **zestes** : des petits morceaux d'écorce d'agrumes, souvent uniquement les parties colorées .
- **ziste** : la membrane blanche des agrumes, placée entre le zeste et la chair Membrane blanche des agrumes, souvent amère, placée entre le zeste
- **suprêmes**: les morceaux de chair des fruits, sans aucune peau blanche (ou presque)

Quasiment tout se consomme dans l'orange, tout dépend de la manière de le cuisiner :

- les zestes s'intègrent dans les plats pour relever d'une saveur orange douce et légèrement amère
- les quartiers d'oranges s'intègrent cru ou cuits dans les plats
- Les suprêmes d'orange en garniture et décoration..
- le jus d'orange est aussi utilisable seul, en base de sauce ou pour apporter du jus dans un plat.
- l'ensemble zeste + ziste peut se confire.

Si vous souhaitez utiliser les zestes, vérifiez bien d'utiliser des oranges bio : la peau stocke aisément les pesticides.

Si vous souhaitez utiliser les quartiers d'orange, vous avez deux possibilités :

- soit vous extrayez les quartiers et tentez de supprimer au maximum la peau blanche (le ziste)
- soit vous levez les suprêmes d'orange, en retirant chacune suprême un pat un à l'aide d'un couteau

Dans quels plats ?

L'orange passe à peu près partout, en ingrédient de base comme en condiment.

Côté salé :

Les suprêmes d'oranges sont intéressants dans les salades pour apporter de la fraîcheur et du sucré. Ils peuvent également s'intégrer dans des garnitures de plats, notamment de volailles, en étant cuits que quelques minutes. Les zestes et le jus entrent aisément dans la composition de sauces, de marinades, de beurres ou sels aromatisés, qui relèveront les plats.



Salade kale orange flocons d'avoine

Côté sucré :

La salade de suprêmes d'orange est un classique de l'hiver, avec éventuellement quelques épices. Ces suprêmes sont également intéressants pour apporter de la fraîcheur sur un dessert.

Jus, et/ou zestes s'utilisent aisément pour former des gâteaux, tartes, flans, clafoutis, crèmes dessert, crèmes brûlées, biscuits... enfin quasi toutes les gourmandises.

La marmelade d'orange (confiture d'oranges entières) est un classique de la cuisine anglaise. Je vous conseille la déclinaison fenouil/orange qui traîne sur le blog. ☐

Avec quoi les associer ?

Côté condiments, l'orange s'accorde très bien avec une large variété d'épices : *cannelle, coriandre, 5 épices, mélanges à pain d'épices* ... Elle s'accorde aussi avec le *thym*.

Le combo *orange/ amande* est une valeur sûre (l'un amenant du fruité et une note d'amer, l'autre de la douceur) comme le *chocolat noir et orange* (amère/douceur) ou le *miel/orange*.

En terme de fruits, on peut l'associer avec *les autres agrumes, la grenade, les pommes* avec parcimonie.

Pour les légumes, les zestes d'oranges relèvent bien les *poireaux, navets, patate douce et les courges*. *Carottes /Orange* est un duo qui fonctionne très bien en cru comme en cuit. En salade, elle s'accorde très bien avec le *fenouil* et sa saveur anisée.

Pour les légumineuses, je trouve qu'elles fonctionnent bien avec les *pois chiches* et, pour les suprêmes, avec les haricots blancs.

Tout ce qui est crémeux est souvent bien relevé par l'orange : *yaourts, fromage blancs, préparations à base de fromage crémeux (mascarpone, ricotta, fromage frais...)* et bien évidemment toutes les pâtes à *flan, clafoutis, crème brûlées...*

Enfin, l'orange est un excellent condiment pour les volailles (on ne parlera pas du *canard à l'orange*) et les poissons blancs.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous amuser avec ce fruit : *Côté salé*

- [Fondue de poireaux à l'orange et au cumin](#)
- [Rôti de magrets de canard à l'orange](#)
- [Risotto de navets à l'orange](#)
- [Salade kale, orange, flocons d'avoine](#)

Côté sucré

- [Biscuits à la farine de maïs et à l'orange](#)
- [Crèmes brûlées à l'orange](#)
- [Crêpes au caramel d'orange](#)
- [Eau infusée citron & orange](#)
- [Gâteau à l'orange très moelleux](#)
- [Marmelade d'orange](#)
- [Pavlova orange et grenade](#)
- [Salade d'oranges et fleurs d'oranger](#)



© Au Fil du Thym

Gâteau orange moelleux



© Au Fil du Thym

Rôti de magret de canard à l'orange



Salade orange à la fleur d'oranger

Sources du billet :

- [wikipédia : orange](#)
- [wikipédia : oranger](#)