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’itale

- 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 étalsL’*orange Jaffa* produite au moyen orientL’o*range 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 brulées, 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 traine 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 chiche*s 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 évidement 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

Gâteau orange moelleux

Rôti de magret de canard à l’orange

Salade orange à la fleur d’oranger

Sources du billet :

- wikipédia : orange
- wikipédia : oranger

Comment cuisiner les pruneaux ?

I. Présentation

Du côté du verger

Le pruneau est le fruit séché du ***prunier d'Ente***, nous devons donc revenir au verger. Le prunier ou prunier cultivé *(Prunus domestica L.)* désigne une espèce d' arbre fruitier du genre *Prunus* (famille des Rosaceae), cultivé pour ses fruits comestibles. D'un point de vue botanique, on distingue quatre sous-espèces donc une l'espèce *Prunus domestica subsp. insititia (L.)* ou Prunier de Damas qui pousse en sauvage dans le sud ouest qui donna naissante au prunier d'Ente. De cet héritage, le prunier d'Ente conserve une grande vigueur, une robustesse à la sécheresse et une capacité à s'implanter un peu partout.

Au fil de la saison, notre prunier d'Agen est dans les premiers à fleurir en début de printemps, forme des fruits en été, qui sont à récolter sur la fin d'été. Les fruits sont ovales, couleur rouge tirant sur le noir, chair verte-jaune.

Son histoire

Le prunier d'Ente aurait été introduit en France via l'Orient à l'époque des croisades. Il faut rappeler que lors de ces expéditions, les croisés on découvert les pruniers et leurs délicieux fruits, et donc se sont empressés d'en ramener à la maison. Les prunier d'Ente aurait d'abord été multipliés dans les vergers du Monastère de Clairac (Lot et Garonne) et les moines auraient aussi trouvé que l'on peut tout à fait sécher leurs fruits pour les conserver tout l'hiver. Cette capacité aurait d'ailleurs valu au prunes d'Ente le petit nom de *prunes Datte.* et son succès dans tout le royaume de France. \n\nA noter que cette capacité de conservation a fait du pruneau un des ingrédients « favoris » des colons qui partirent s'installer dans le « Nouveau Monde » car on pouvait conserver le fruit pendant le voyage et les premiers mois, et donc largement encouragé sa dispersion côté Américain.

Si le pruneau traversa sans mal les siècles avec sa bonne conservation, il changea plusieurs fois de nom : La prune devint *« prune robe de sergent »* à la révolution à case de sa couleur rappellant l'habit des sergents de police (avant 1789). Le nom de *« pruneau d'Agen »* apparu en 1821 car les pruneaux étaient distribués dan la France à partir du port d'Agen. On l'appela aussi *« prune d'Ente »* autour de1850 car on nota qu'il était préférable d' »*enter »* (= greffer en vieux français) le prunier.

A noter que le pruneau peut être cultivé partout en France, mais depuis 2022 le terme ***« pruneau d'Agen »*** est une IGP et donc restreint l'aire de culture dans les 6 départements du Sud Ouest (Lot-et-Garonne, Dordogne, Gironde, Tarn-et-Garonne, Gers, Lot) où le pruner s'implanta au départ.

Et alors, on le fabrique comment ?

- On pars de la prune d'Ente récoltée à maturité, puis on

la lave,

- on la sèche pendant 20-24h dans des tunnels portés à 70-80°C de manière à réduire le taux d’humidité autour de 20-21%.
- Avant commercialisation, les pruneaux sont généralement ré-hydratés pour remonter le taux d’humidité autour de 30-35%.

Sur les étals

Vous pouvez trouver des pruneaux sur les marchés du sud ouest, vendus en vrac, et souvent avec plusieurs calibres (moyens ou gros). On le retrouve aussi en sachet en grande surface. A noter que vous pouvez aussi tout à fait trouver de la prune d’Ente (non séchée) chez certains producteurs de fruits.

Pruneaux en vrac

II. Comment les cuisiner ?

Les préparer

Les pruneaux se dégustent tels quels donc n'ont souvent pas besoin de préparation pour être consommé. Néanmoins, dans la plupart des recettes, il est préférable de les réhydrater dans de l'eau chaude pour retrouver de l'onctuosité et éviter qu'ils n'absorbent toute l'eau du plat.

A noter que si vous avez oublié (longtemps) vos pruneaux dans le placard et qu'ils sont secs, vous pouvez tout à fait les consommer, il suffit de les réhydrater.

Dans quels plats ?

Les pruneaux sont assez classique dans les recettes sucrées traditionnelles comme le **far breton, le millas du sud ouest…** On en retrouve aussi dans le **pounti auvergnat**, sorte de clafoutis salé aux blettes et au lard.

En pratique, les pruneaux s'intègrent bien dans les gâteaux, clafoutis, flans et déclinaison, en permettant de changer les saveurs notamment en hiver. On peut l'intégrer dans de la compote de pomme pour la pep'ser, dans un mélange de céréales et fruits secs au petit déjeuner. Plus gourmand, dans la plupart des restaurants du Sud Ouest, vous pouvez le retrouver en glace.

Il peut être utilisé pour former une crème de pruneaux à tartiner ou intégrer dans des gâteaux. Réduit en crème, il peut aussi servir de base pour les boules énergétiques, en remplaçant les « classiques » dattes.

En salé, le pruneau se cuisine bien dans différents plats mijotés de viande blanche ou de gibier en s'intégrant dans la garniture.

Plus ludique, le pruneau peut être cuisiné à l'apéritif chaud , entouré dans du lard et piqué d'une brochette. Pour la version de luxe, on pourra aussi le farcir de foie gras.

Les associations

Le pruneau étant très sucré, il joue souvent le rôle de condiment ou garniture dans les plats et ne s'associe qu'avec quelques condiments comme le thym, le chocolat (en sucré). Il est cependant un compagnon incontournable de l'armagnac, alcool du sud ouest.

Côté fruits, on peu lui associer la pomme, poire, châtaigne… et tous les fruits secs, notamment dans des granolas.

Côté légumes, il fonctionne bien avec les courges (surtout dans les recettes sucrées), les pommes de terre.

Le pruneau se marie très bien avec les fromages blancs, yaourts et les fromages doux comme le mascarpone, la ricotta.

Il est une garniture intéressante pour la volaille, le gibier, le lapin pour des recettes sucrées-salées et complémente bien le lard\n

---

III. Les recettes du blog

Retrouvez les différentes recettes du blog pour vous amuser avec cette prune :

- Cake au pruneaux et chocolat
- Granola sarrasin, amande, pruneaux

Sources du billet:

- wikipédia : pruneau
- wikipédia : prunier d’ente

Verrines de radis d’hiver marinés

Bonjour à toutes et tous
Si les petits feuilletés et autres bouchées sont souvent de mise pour les apéritifs de fête, j’essaye toujours de trouver des recettes plus légères aux fruits ou légumes de saison. Mais on ne va pas se le cacher, les légumes ne sont pas forcément du plus sexy, du plus joli, et les twister en version festive peut parfois être tâche ardue.

DIY – Epices chaï maison

Bonjour à toutes et tous
Nombre proches de la famille ou d’anciens amis habitent encore en grande ville et me parlent souvent des spécialités à la mode chez Starbucks. Ne croisant des starbucks que lorsque je pars en mission pour le travail, ce monde m’est souvent inconnu et je ne découvre la « spécialité du moment » que lorsqu’elle envahi les blogs de cuisine

---

A quelques pas de l’hiver

Bonjour à toutes et tous,

A la fin de l’automne / début décembre, il semble y avoir quelques jours magiques dans le Gers. C’est l’époque où les chênes se mettent à jaunir alors que les autres arbres ont perdus leur feuille, où les semis d’hiver sont sortis de terre en verdissant certains champs, où la lumière dorée envahi les terres chaque aube et chaque crépuscule. C’est l’heure des contrastes entre l’hiver qui arrive et l’automne qui fini.

Même si j’étais sur la courte finale du rush des plantations d’automne, je n’ai pas voulu louper ce créneau et suis partie un matin de week-end battre la campagne. C’est les quelques photos de cette balade fin automne que je voudrais partager avec vous. A quelques pas de l’hiver, ce moment de magie a de quoi recharger les batteries.. et imaginer la suite

Partons juste avant l’aube, quand la lumière commence juste à s’apercevoir au delà de l’horizon. En montant en haut de la colline, le spectacle de la fin de nuit annonce déjà des moments magiques…

Avec l’arrivée de l’hiver les Pyrénées ont pris leur manteau blanc, ressortant sur la ligne d’horizon

De l’autre côté, le ciel s’illumine avec l’arrivée du soleil

En continuant la balade, l’autre côté de la colline révèle (toujours) un horizon à perte de vue, entre campagne et montagne.

© Au Fil du Thym

Peut être l’avez vous remarqué dans ce champ : le blé d’hiver est sorti. Il dessine des petites lignes vert tendre hypnotiques, bien loin des masses touffues de céréales que nous verrons en fin de printemps..

© Au Fil du Thym

La balade plaît aussi à « Miss » qui m’accompagne. Ces heures matinales sont propices à la chasse au mulot

Le ciel continue de s’illuminer en révélant les couleurs d’automne des bosquets et haies

© Au Fil du Thym

Et vient l’instant décisif du lever de soleil. La lumière dorée envahi les terres

Quelques pas pour attraper une vue aux couleurs magiques. Ce sont des moments d’éternité où ‘l’on se trouve chanceux d’avoir été ici au bon moment.

Je m’amuse avec le chêne situé dans le champ pour un jeu d’ombre et de lumière. Ne trouvez vous pas qu’ainsi il adopte un feuillage doré ?

En plongeant le regard en contrebas, on peut voir les lignes de blé briller sous la lumière.

Je continue la balade, un dernier regard vers le chêne doré.

Changer de colline pour atteindre les 2/3 de la balade donne un autre point de vue. Alors que la lumière se lève, les Pyrénées s’effacent un peu à l’horizon tandis que le bal des couleurs des arbres ressort.

Je continue la boucle. Derrière moi, le ciel se couvre en obscurcissant ce champ de luzerne.

La miss me fait signe d’accélérer le pas. Il semblerait que le

temps passe à l'orage. Je hâte le pas sur le chemin agricole avant de retrouver ma voiture aux premières pluies. Je vous évite les photos des paysages grisés par l'orage

En espérant que la balade fin automne vous a plu, je vous souhaite une bonne journée et vous dis à demain pour la dernière ligne droite de préparation des fêtes !

Comment cuisiner le potimarron ?

I. Présentation

Nous le connaissons tous, souvent l'adorons tous, mais savez-

vous vraiment d'où viennent les potimarrons de nos étals ?

En direct de ces champs

Le point de vue botanique, le potimarron appartient à la famille des Cucurbitacées, et en particulier de l'espèce *Cucurbita maxima* (les potirons). La plante prend forme d'une liante courante ou grimpante, à grandes feuilles, dont les velléités à courir sur le sol sur une large distance sont assez connues. Elle forme de grosses fleurs jaunes en été, dont certaines femelles qui laissent place aux potimarrons au milieu de l'été. Les fruits « potimarrons » de 500g à 3kg sont récoltés quand le pédoncule est sec et la peau de la courge bien orangée. D'entre les courges, le potimarrons (fruit) reconnaît par sa forme de toupie, peau orange, chair orange et dense, et accessoirement de grosses graines.

Son histoire

S'il semble aujourd'hui incontournable de nos assiettes, le potimarron est en fait arrivé très tardivement en Europe.

Pour trouver son origine, il faut remonter à l'époque des navigateurs portugais explorant l'Amérique du Sud (Renaissance). Là-bas, ils y découvrirent différentes et délicieuses variétés de courges qu'ils apprécièrent puis emportèrent dans leurs bateaux. Ces courges auraient été apportée au Cambodge puis au Japon en 1541. C'est au Japon qu'elles furent particulièrement prisées et lancées en culture. La sélection progressive courges permit l'élaboration d'une variété de cultivars de courge dites *kabocha (« courge »),* contenant un « *kuri kabocha* » ou « potiron châtaigne ».

Son arrivée en France daterait de 1957 lorsqu'une une famille japonaise aurait apporté des « potiron doux de Hokkaido ». Ces potirons doux se seraient rapidement et largement diffusés dans les jardins d'Europe, si bien qu'ils donnèrent naissance

à une variété « Potimarron français ». Voici notre potimarron d'aujourd'hui.\n\n

Sur les étals

Les potimarrons sont présents sur les étals entre mi-septembre et début mars. On trouve différents calibres de potimarron : un « moyen » pèse environ 1kg, soit une quantité pour 4 personnes.

Potimarron entier

II Comment les cuisiner ?

Le préparer

Un point important à noter est que la peau de potimarron est tout à fait consommable, donc il n'y a pas besoin de l'éplucher. Avant de le cuisiner, il faut néanmoins l'ouvrir puis retirer les graines. (A noter que, si elles n'ont pas été cuites, vous pouvez récupérer les graines pour les semer au

printemps prochain et cultiver vos propres potimarrons).

On peut le découper de diverses façons : coupé en tranches, en cubes, ou même « entier » en ayant préalablement découpé un chapeau. Il se cuit à la vapeur, se rôti au four, se mijote, passe à la casserole. On peut quasiment tout faire avec. ^^

Dans quels plats ?

En accompagnement, le « plat » incontournable est le potimarron rôti au four, une fois découpé en tranches ou en cubes, et enrobé d'un peu d'huile et de condiments.

Découpé en cubes et cuit à la vapeur / casserole, il peut agrémenter crumble, tartes, quiches, cakes salés, lasagnes, pastas, salades avec sa saveur châtaigne.

Il peut également très bien se cuisiner en purée (ou plats à base de purée tel le Parmentier), sans forcément avoir besoin de lui ajouter des pommes de terre. A noter que la purée de potimarron fonctionne aussi très bien dans les cakes /tarte salées ET sucrées, sa douceur et sa saveur châtaigne étant un bel atout.

Elle peut également être détournée en tartinable, avec quelques épices

En tranches ou en gros cubes, on peut le faire mijoter dans divers plats végétariens ou non tels que les tajines, currys, dahls, mijotés avec de la viande.

On peut également l'utiliser entier (après avoir découpé un chapeau et évidé) format « farci familial ».

Enfin, on peut également l'utiliser en soupes, où sa texture ferme permet souvent de se passer d'autres épaississants.

Et aussi, pour les becs sucrés, on peut le transformer en confiture.

Les associations

Côté condiments, le potimarron se marie très bien avec une *large variété d'épices.* En tête de liste, la noix de muscade, le clou de girofle, le poivre, et le curry ; et pour le sucré la cannelle et les épices à pain d'épices.

Il fonctionne très bien avec le *chocolat, le miel, et l'ensemble des fruits secs* (noix, noisette, amande).

Côté légumes, avec sa douceur, on lui associe volontiers les *pommes de terre, patate douce, carottes*. Plus étonnant et avec parcimonie, le *fenouil, les épinards* et le *chou romanesco* fonctionnent très bien avec lui. Après il s'incorporera bien dans un ensemble de légumes de saison (poireaux, carottes,….).

Au niveau des fruits, c'est plutôt la *pomme* qui est intéressante avec lui, et le *marron* avec la proximité de saveurs..

Divers fromages s'associent très bien avec : on peut citer *l'emmenthal, le comté, le beaufort, les bleus crémeux* (fourme, bleu d'Auvergne), les *fromages de chèvre* piquants et crémeux (rocamadour,…)

Côté viandes, le *filet mignon de porc, le magret de canard, le confit de canard* s'y associent bien. Il fonctionne bien avec *les saint Jacques et les poissons blancs* comme accompagnement.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les (nombreuses) recettes du blog pour vous amuser avec cette courge

- Lasagnes au potimarron, romanesco et emmenthal
- Nouilles sautées au potimarron et à la sauge

- Potimarron rôti aux épices
- Purée de potimarron
- Soupe de potimarron, fenouil et curry
- Tourte au confit de canard, potimarron et marrons

Potimarron rôti au four et aux épices douces

Soupe potimarron fenouil et curry

Nouilles sautées potimarron et sauge

Sources :

- https://fr.wikipedia.org/wiki/Potimarron
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Kabocha

Cougnous (Coquilles de Noël)

Bonjour à toutes et tous
Je ne sais pas si c'est en raison de la hausse des prix du beurre/farine/énergie, mais je ne trouve plus de brioche dans mes boulangeries favorites. Mes plus-si-petit gourmands sont les premiers à le regretter car on avait pris l'habitude tous les trois de s'acheter une brioche (…)

Bûche crème de marrons et mascarpone

Bonjour à toutes et tous,
Même si le covid à secoué les habitudes de la (grosse) bûche à déguster en (grande) famille, la bûche pâtissière est toujours prisée. Je ne mentionne pas ici la « traditionnelle » bûche à la crème au beurre lourde, mais plutôt ses déclinaisons « modernes » et légères avec du mascarpone ou de la crème montée.