

Gôûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Passeport santé du citron (*Citrus limon L*)

Famille : Rutacée

Origine : Asie

Saison : il est présent toute l'année sur les étals des maraîchers.

Comment le choisir : il doit être ferme et lourd en main. La peau doit être fine et brillante, jamais granuleuse.

Diversification alimentaire : il peut être proposé à l'enfant dès le début de la diversification alimentaire mais de manière progressive, par exemple en l'incorporant dans une compote en très petite quantité.

Conservation : il peut se conserver entre 1 à 2 semaines à température ambiante.

Caractéristiques :

- * faible valeur nutritionnelle
- * faible teneur en sucres
- * riche en vitamines C

Si vous n'avez pas de contre-indication médicale (ulcère, reflux gastrique ou autre), le citron pressé est idéal. Il peut également être intégré dans un plat ou utilisé pour donner du « peps » à vos desserts avec son côté acidulé.



Tajine de poulet aux olives et citron confit

Recette

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet	1/2 citron confit
250 g d'olives rouge confites	150 g de beurre
15 cl d'huile d'arachide	3 oignons
4 gousses d'ail	3 pincées de pistils de safran
1 pincée de cannelle	3 c. à c. de coriandre hachée
1 c. à café de curcuma	1/2 c. à café de gingembre en poudre
Sel et poivre	



Préparation

Faire chauffer l'huile et le beurre, puis ajouter les oignons émincés finement.

Laisser confire quelques minutes.

Ajouter l'ail et les épices (cannelle, curcuma, gingembre et pistils de safran)

Saler et ajouter la coriandre ciselée.

Mélanger.

Badigeonner les morceaux de poulet dans la sauce obtenue et les déposer dans le tajine.

Laisser rissoler à feu vif.

Retourner les morceaux et mouiller avec de l'eau.

Couvrir et laisser cuire 45 minutes à feu très doux

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les olives et le citron confit coupé en petits morceaux.

Laisser mijoter 5 minutes.

Servir avec un pain marocain, de la semoule ou du riz.



Le tajine est un plat en terre cuite permettant une cuisson à l'étouffée.

Fête du citron®

La ville de Menton, dans le sud de la France, met à l'honneur le citron ainsi qu'un grand nombre de variétés d'agrumes. Durant 15 jours, courant février, la ville propose, dans l'esprit du carnaval, de nombreuses parades et expositions mettant en lumière ces agrumes.

A l'origine, la ville souhaitait créer un événement touristique pour célébrer la fin de l'hiver sans copier le carnaval de Nice, très populaire.

Aujourd'hui, cette fête est connue dans le monde entier et a même été inscrite au prestigieux « Inventaire du patrimoine culturel immatériel en France » en 2019.

A la fin des manifestations, 90 % des agrumes en bon état sont vendus à bas prix. Pas de gaspillage !



Le citron dans tous ses états

Photothèque



C'est un incontournable de la pâtisserie : la tarte au citron meringuée. Acidulée à souhait, cette tarte retournera vos papilles.

La crème au citron, ou « lemon curd » pour les initiés, sera idéale pour garnir vos gâteaux roulés, vos fonds de tarte ou vos yaourts. On peut aussi, tout simplement, la déguster à la cuillère.



Vous ne savez pas quoi faire de la peau de votre citron ? Utilisez-la pour faire de magnifiques décorations qui viendront habiller un cocktail ou bien un gâteau. Vous pouvez aussi utiliser du citron vert afin d'apporter de la couleur.

Envie de fraîcheur ? Pourquoi ne pas vous laisser tenter par un citron givré ? Il existe également la version à l'orange.



Petite gourmandise aux notes acides et sucrées, les carrés au citron sont à déguster sans modération.



Facile à réaliser, la base du cake sucré peut être agrémentée de jus ou zestes de citron. Pour apporter de la couleur, ajouter des graines de pavots.



Idéale lorsqu'il fait chaud, la limonade maison est un régal. Le citron peut être également la base de nombreux jus détox.



Quel est donc cet agrume ?

A vous de jouer en retrouvant le nom de ces agrumes

Jeu



1



2



3



4



5



6

A— Pamplemousse

B— Cédrat

C— Yuzu

D— Combava

E— Citron caviar

F— Kumquat