

La Clémentine



On confond bien souvent la clémentine et la mandarine. Cette dernière, fort honoré dans le Chine ancienne, présente un parfum marqué... et de nombreux pépins. La clémentine serait le croisement (qu'on dit réalisé par le père Clément, en Algérie, en 1902) entre la mandarine et l'orange amère ; elle combine à son parfum, une certaine absence de pépins.

Connaître :

Il existe différentes catégories de clémentines regroupant, chacune, plusieurs variétés.

Ainsi les « fines » doivent leur nom à la minceur de leur écorce. Il s'agit souvent de fruits de petit calibre et de saveur appréciable qui proviennent généralement d'Espagne. Certains sont pourtant marocains comme la précoce **Békria** ou la tardive **Nour**.

La **Clémentine Corse** entre également dans les catégories des fines ; elle approvisionne le

marché de la fin octobre jusqu'à la fin du mois de mars.

L'**Oroval** est une grosse clémentine espagnole à l'épiderme rugueux. Quant aux clémentines **Nules**, également hispaniques, elles se caractérisent par leur forme aplatie et leur écorce assez épaisse.

Parlons Cuisine :

Choisir : Vous veillerez à ce que l'écorce des clémentines adhère bien à leur chair (et donc ne présente pas un aspect « soufflé »).

En revanche ne vous laissez pas influencer par l'épaisseur de la peau (qui dépend de la variété), ni par sa couleur : dans certains pays ensoleillés, les agrumes ne subissent pas de températures suffisamment basses pour transformer le vert chlorophylle en pigments jaunes ou rouges. Les clémentines peuvent donc être vertes... et parfaitement mûres !

Conservation : Si, comme tous les agrumes, la clémentine supporte assez bien les températures ambiantes, mieux vaut la conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur afin de lui éviter tout risque de déshydratation.

Un Beurre Parfumé : Travaillez 50 g de beurre mou avec la pulpe d'une clémentine bien mixée et un peu de zeste. Laissez prendre au frais. Découpez en cubes. Pour aromatiser au choix, grillades de veau, de volailles, ou de poissons.

En Desserts (Pour 6 Pers.) :

- **Tartelettes à la Crème de Clémentines :** Préchauffez le four à 180°C. Étalez une pâte sablée, découpez des ronds et foncez des petits moules à tarte. Dans un saladier, mélangez deux œufs avec 60 g sucre et de la vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez une cuillère à café de Maïzena et le jus de 4 clémentines. Remplissez les fonds de tartelettes, puis mettez-les au four pendant 20 minutes.

- **Crème Chocolat et Clémentines Mi-Confites :** Dans des verres, répartissez de la crème chocolat. Lavez 2 clémentines en les brossant sous l'eau chaude, essuyez-les, râpez leur zeste et pressez leur jus. Faites bouillir 100 g de sucre avec les zestes, le jus des clémentines et 5 cuillères à soupe d'eau pendant 5 minutes sur feu vif. Épluchez 4 autres clémentines, retirez les quartiers, mettez-les dans le sirop, portez à ébullition puis retirez aussitôt du feu et laissez refroidir. Au dernier moment, disposez les quartiers de clémentines sur le chocolat et servez.

Forme et Santé :

Contribuant efficacement, en hiver, à la recharge de l'organisme en Vitamine C, la clémentine apporte d'autres Vitamines (du groupe B, Provitamine A, ...) ainsi que de nombreux minéraux et oligoéléments (Potassium, Calcium, Magnésium, Fer, Cuivre, Zinc, Manganèse, ...).

Peu calorique, de saveur très douce et possédant des fibres tendres, qui n'irritent pas la muqueuse digestive, ce fruit est très bien toléré et peut être proposé à de très jeunes enfants.