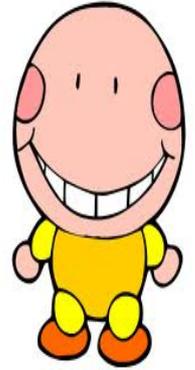


ZOOM sur... L'ORANGE



L'oranger est originaire du sud-est de l'Asie. L'orange était déjà connue en Chine 2 200 ans avant notre ère. Elle apparaît en Afrique du Nord vers le III^{ème} siècle, puis traversera la Méditerranée entre le XI^{ème} et le XIII^{ème} siècle, pour gagner le sud de l'Europe.

Au XV^{ème} siècle, l'orange traversera l'Atlantique. On sèmera ses graines dans les Antilles, au Mexique, en Amérique du Sud et dans l'actuelle Floride.

Aujourd'hui, l'oranger est l'arbre fruitier le plus cultivé dans le monde. Jusque dans les années 1920, son fruit était surtout consommé à l'état frais. De nos jours, la consommation du jus d'orange dépasse largement celle du fruit frais.

Les plus gros pays producteurs d'oranges sont le Brésil et les Etats-Unis, en Europe il s'agit de l'Espagne.

En France, il existe une petite production, localisée en Corse et dans les Pyrénées-Orientales.

Bien choisir ses oranges : privilégier les fruits lourds pour leur taille, avec une peau lisse, ferme, brillante, unie, bien colorée et exempte de parties molles. Attention aux oranges à peau très épaisse, signe que la chair risque d'être peu abondante et peu juteuse.

L'orange se conserve 1 mois au réfrigérateur et 1 semaine à température ambiante.



On trouve les oranges sur les étals essentiellement durant la période hivernale.

L'orange est particulièrement riche en vitamine C, qui aide à prévenir et à combattre les infections (rhumes, gripes, etc.), et qui contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. Elle favorise également l'absorption du fer et accélère la cicatrisation.

L'orange se consomme telle quelle, ou bien pressée en jus, ou encore en salade de fruits. Elle se marie très bien avec le chocolat dans de nombreux desserts. Enfin l'orange trouve toute sa place dans les plats « sucrés/salés », pour accompagner viandes, poissons, riz, légumes, etc...