



< retour

Fruits et légumes

Orange(s) confite(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Méditerranéens (Citrons, Orange...)

Orange conservée au sucre : l'eau contenue dans les fruits est remplacée par le sucre.

Les fruits confits sont caloriques car ils sont riches en sucre.

VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses variétés d'oranges.

L'orange amère (Citrus aurantium) :L'orange amère (Citrus aurantium) serait l'ancêtre des oranges douces. On la nomme aussi «bigarade» ou «orange de Séville». Les Maures la cultivèrent intensivement près de Séville en Espagne, et le nom lui resta.

L'orange douce (Citrus sinensis) :L'orange douce (Citrus sinensis) est l'orange juteuse, sucrée et acidulée tant appréciée. Originaire de Chine ou d'Indochine, il semble que les Arabes soient ceux qui l'introduisirent en Europe durant le xv^e siècle. Christophe Colomb aurait, quant à lui, apporté des graines d'oranges à Haïti au cours de son deuxième voyage vers le Nouveau Monde en 1493. Les orangers ont ensuite été introduits en Floride par les Espagnols au xv^{ie} siècle.

L'orange de Valence :L'orange de Valence porte le nom d'une ville d'Espagne où on la cultivait intensivement. Elle fut introduite aux États-Unis vers 1870. Elle représente environ 50% de la production américaine. L'orange de Valence est maintenant cultivée dans plusieurs régions, notamment en Amérique du Sud, en Australie et en Afrique du Sud. Sa chair très juteuse et acidulée contient peu ou pas de pépins. L'orange de Valence est l'orange à jus par excellence.

L'orange navel :L'orange navel serait originaire du Brésil. Elle fut introduite aux États-Unis vers 1600. On la cultive également dans plusieurs pays et régions, particulièrement en Italie, en Espagne, en Israël, en Australie, en Amérique du Sud, et en Afrique du Sud. Son écorce orangée est épaisse, rugueuse et facile à enlever. Sa chair croquante et sucrée est particulièrement savoureuse et presque toujours exempte de pépins.

L'orange sanguine :L'orange sanguine est un hybride qui est apparu en Europe vers 1850. Sa chair est rouge. Lorsqu'elle n'est que parsemée de filets pigmentés de rouge, on la nomme demi-sanguine. Ces oranges sont surtout cultivées en Espagne, en Italie et en Afrique du Nord. Certaines variétés ont une forme légèrement allongée. La pulpe est sucrée, juteuse et très parfumée. L'orange sanguine est habituellement dépourvue de pépins.

COMMENT CHOISIR ?

Les fruits confits se vendent chez les pâtisseries et dans certaines grandes surfaces.

QUE FAIRE AVEC ?

Les fruits confits sont utilisés à des fins décoratives, en pâtisserie ou comme friandises. Ils sont indispensables dans les puddings anglais et dans les gâteaux aux fruits. En Italie, ils sont souvent intégrés à la crème glacée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les fruits confits se conservent dans un endroit frais et sec jusqu' à 6 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'orange est reconnue pour sa teneur très élevée en vitamine C; elle est une bonne source de potassium. L'orange est diurétique, antiscorbutique, tonique, digestive et légèrement laxative.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium	* Source de données : AFSSA
316 kcal	0,40 g	80,60 g	0,30 g	6,00 mg	
acides gras saturés	fibre	cuiivre	zinc	vitamin PRO A	
0,04 g	3,40 g	0,02 mg	0,06 mg	60,00 µg	

HISTOIRE

La confection de fruits confits remonte à des temps reculés: des documents révèlent qu'ils étaient consommés en Égypte il y a environ 4000 ans. L'art de confire des fruits se développa réellement en Europe au XVe siècle, lorsque le sucre blanc devint une denrée plus facilement accessible. À la fin du XIVe siècle, les fruits confits d'Apt étaient déjà réputés, et ils le sont encore aujourd'hui.

Calissons d'aix [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Verrines oranges chocolat [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Mendiants [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15425>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15425>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/calissons-daix>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-oranges-chocolat>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/mendiants>