

Commission du Pacifique Sud



Centre de formation
à l'éducation
communautaire

Aliments du
Pacifique
Sud

Fiche No. 11
1986

Les agrumes

Des fruits savoureux

L'orange, la mandarine, le pamplemousse, le pomélo, le kumquat, le citron et la limette sont tous des agrumes qui poussent dans les îles océaniques. Qu'ils soient doux ou aigres et acides, ces fruits nutritifs sont appréciés pour leur saveur. Ils peuvent être consommés seuls ou avec différents plats car ils donnent une saveur particulière à la nourriture.

Nombreuses sont les parties des agrumes qui peuvent être consommées : le fruit, le jus, la peau et les feuilles. C'est en consommant toutes les parties d'un fruit que l'on tire le meilleur profit de sa valeur nutritive. Les agrumes sont des plantes vivrières locales de grande valeur car elles sont très utilisées pour parfumer différents plats.



Une grande variété

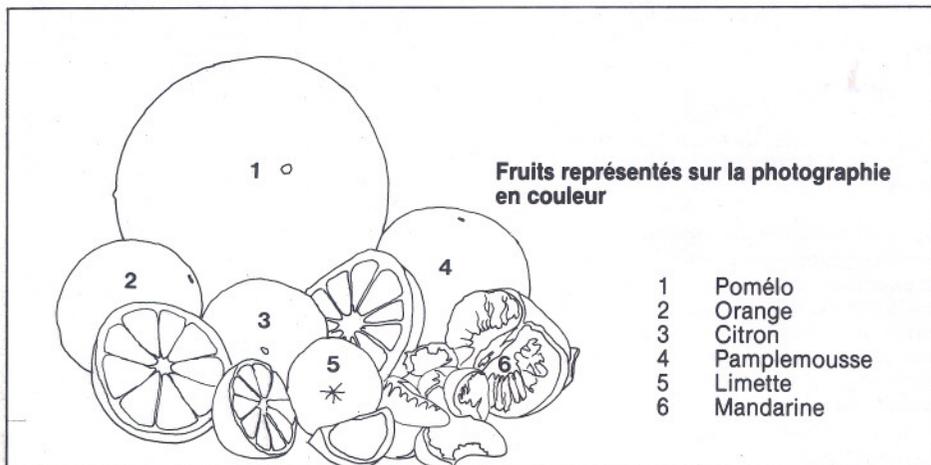
Les agrumes appartiennent au genre *Citrus*. Ils poussent sur des arbres aux feuilles vert foncé et brillantes et aux

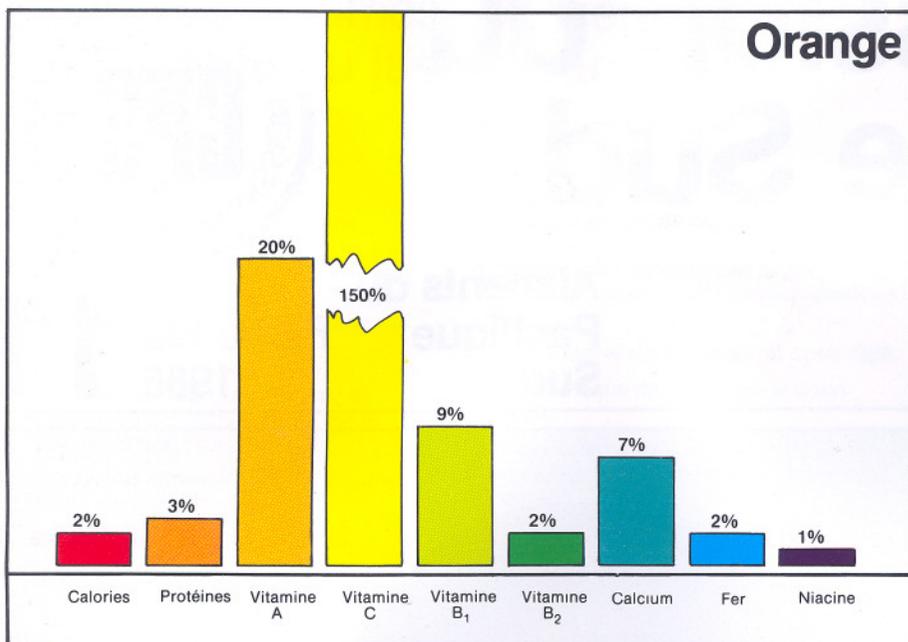
fleurs au parfum sucré. Les agrumes ne poussent que sur certaines îles océaniques. Les racines doivent pouvoir

puiser l'eau à une profondeur de 1,20 mètre pour que la croissance de l'arbre soit bonne. Celui-ci a besoin de beaucoup d'eau, surtout lorsque le fruit se développe. L'eau ne doit pas être saumâtre; c'est pourquoi ces arbres poussent mal sur la plupart des atolls.

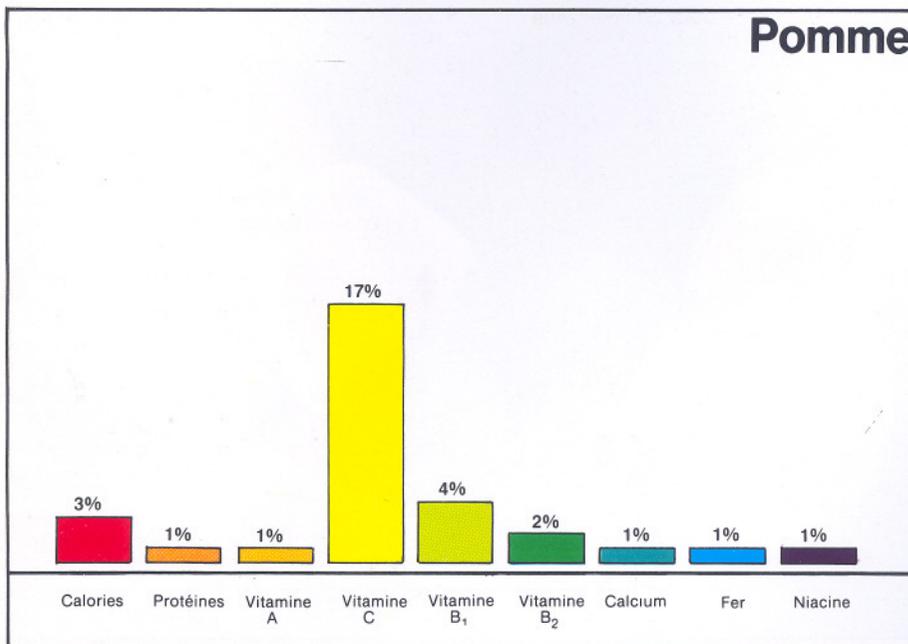
On les plante en mettant en terre des pépins de fruits mûrs. Laver et laisser sécher les pépins et les planter à 1 cm de profondeur dans un lieu partiellement ombragé. Lorsque les plants atteignent 20 cm de haut, ils sont prêts à être transplantés. Ne retenir que les plants robustes. Les planter dans un lieu ensoleillé où ils disposeront de suffisamment de place lorsqu'ils seront arrivés à maturité.

Les agrumes varient en taille de la petite limette au grand pomélo. Ils doivent être cueillis lorsqu'ils sont mûrs.





Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une orange de taille moyenne¹



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une pomme de taille moyenne¹

Les fruits locaux sont les meilleurs

Les agrumes sont des aliments protecteurs et fortifiants car ils contiennent des vitamines dont l'organisme a besoin. Ils sont une bonne source de **vitamine C** qui consolide les tissus du corps, aide celui-ci à assimiler le fer et favorise le métabolisme. La peau et la chair des agrumes contiennent de la vitamine C en abondance.

Du fait de sa haute teneur en vitamine C, le jus est un bon aliment pour les bébés. On additionnera d'eau les jus les plus forts pour que les bébés en aiment le goût.

Les agrumes sont également une assez bonne source de **vitamine A** qui est nécessaire à une bonne croissance, à une bonne vue et à la prévention des maladies.

Il vaut mieux manger des agrumes locaux que des fruits importés et coûteux, et pour deux raisons : les agrumes locaux coûtent moins cher et, à prix égal, ont une valeur nutritive supérieure. Beaucoup de gens pensent que les fruits importés sont supérieurs, mais cela est faux. Comme le montrent les histogrammes ci-dessus, les pommes, par exemple, ne contiennent pas autant de vitamine A et de vitamine C que les oranges.

Beaucoup préfèrent acheter de coûteuses oranges importées. Ils paient plus cher pour une valeur alimentaire égale. La principale différence entre l'orange importée et l'orange locale est que la couleur vive et brillante du fruit importé a été obtenue par pulvérisation de substances chimiques et de cire. Pourquoi dépenser de l'argent pour une beauté qui s'arrête là où la peau finit ? Seule la valeur nutritive compte.

Préparation et utilisations

Le fruit — Les agrumes peuvent être consommés directement "sur pied", pressés pour en extraire le jus ou utilisés dans les préparations culinaires. Consommer directement des agrumes après les avoir cueillis est la meilleure façon de tirer profit des vitamines C qu'ils contiennent. Peler le fruit, enlever la peau blanche si elle est amère et détacher les quartiers. Pour les gros agrumes, enlever la mince pellicule qui retient les quartiers.

Le jus — Le jus des agrumes peut être utilisé de différentes façons et fait de délicieuses boissons. Pour extraire le maximum de jus, faire rouler le fruit sur une surface dure en appuyant légèrement, le découper et le presser pour en retirer le jus.

Le jus du citron, et celui de la limette en particulier, a de nombreux usages alimentaires et non alimentaires. Les marques de rouille sur les vêtements peuvent être enlevées en faisant pénétrer, par frottement, du jus de citron ou de limette sur la tache. Ne pas laisser sécher complètement et bien rincer à l'eau.

Le jus de citron et de limette peut être utilisé pour donner du goût au poisson, aux plantes à feuilles vertes, aux soupes et aux plats en curry. Il remplace agréablement le vinaigre. Dans un régime sans sel, l'assaisonnement au citron ou à la limette permet de dissimuler le manque de sel. En l'absence de vanille, on peut également l'utiliser dans les préparations au four.

Le jus de citron ou de limette aide à empêcher que les fruits et légumes frais ne s'abîment. C'est pourquoi on peut l'utiliser lorsqu'on congèle des fruits. Plonger le fruit préparé dans du jus de citron ou de limette et le congeler. Une fois décongelé, le fruit ne s'abîmera pas trop vite.

Faites votre propre limonade et dépensez moins en sirops et en boissons sans alcool.

Pour faire de la limonade :

1. Laver et peler un citron. Faire bouillir la pelure dans 2 tasses d'eau additionnée d'une cuillerée à soupe de sucre. Faire bouillir 5 minutes.
2. Laisser refroidir et enlever la pelure.
3. Ajouter le jus et la pulpe du citron. Goûter et ajouter un peu de sucre si besoin est.
4. Servir frais.

1. Extrait de Food composition tables for use in the Pacific Islands, Commission du Pacifique Sud, 1983.

La peau — La peau des agrumes peut être utilisée pour donner du goût à différents plats. Elle trouve sa place dans les préparations au four, les soupes, les viandes, les sauces et les desserts. Pour utiliser la peau des agrumes, prendre une petite râpe. Ne râper que la partie colorée de la peau. La peau blanche qui se trouve en-dessous peut avoir un goût amer et désagréable.

Ne jamais utiliser la peau des oranges importées. Celles-ci ont en effet été traitées par pulvérisation de substances chimiques et de cire, ce qui n'est pas bon pour la santé.

Les feuilles — Les feuilles des agrumes sont également utiles. Elles peuvent être utilisées en infusion ou pour faire du thé au citron. Ce sont les feuilles de citron qui conviennent le mieux à ce type d'infusion. Seules les feuilles vert foncé, les plus anciennes, doivent être utilisées. Déchirez-les dans de l'eau bouillante. Elles contiennent des minéraux dont l'organisme a besoin. Ajoutées à du lait chaud, les feuilles d'agrumes écrasées sont une boisson nutritive pour les enfants.

Les infusions de feuilles d'agrumes sont bonnes à prendre le soir car elles ne contiennent pas de caféine. La caféine, que l'on trouve dans le café et le thé, peut vous empêcher de bien dormir.

Comment faire une infusion de feuilles de citron :

1. Ecraser 10 feuilles de citron dans 6 tasses d'eau bouillante. Faire bouillir pendant 5 minutes, puis laisser refroidir quelques minutes.
2. Enlever les feuilles et ajouter, si on le souhaite, une tasse et demie de lait à l'infusion chaude. Servir.



L'infusion de feuilles d'agrumes est une boisson rafraîchissante qui ne contient pas de caféine.

Entreposage et conservation

La meilleure façon d'éviter que les agrumes ne s'abîment est de les laisser sur l'arbre. Les agrumes cueillis pour être entreposés doivent être manipulés avec soin. La peau ne doit pas être blessée (éraflures, coups) et le fruit doit être cueilli lorsqu'il n'est pas mouillé. Cueillir les agrumes sur l'arbre en veillant à couper la queue près du fruit. Entreposer dans un lieu frais et vérifier fréquemment qu'aucun fruit ne s'abîme.

Les jus d'agrumes peuvent être **congelés** pour être utilisés plus tard. Le jus de citron ou de limette peut être congelé dans des bacs à glace. Une fois les cubes congelés, les enlever des bacs et les replacer au congélateur dans un sac de plastique ou dans un récipient hermétiquement clos. Les cubes peuvent être facilement utilisés pour parfumer vos préparations.

On peut également faire **sécher** de la peau d'agrumes râpée pour l'utiliser plus tard. Râper la peau de l'agrumes et l'étaler sur un plat. Faire sécher la peau râpée au soleil ou dans un séchoir solaire. Une fois sèche, la placer dans un récipient hermétique.

N.B. : Hors saison, il est également possible de remplacer par d'autres agrumes ceux qui sont indiqués dans les recettes suivantes.

Nectar des îles

Pour six personnes :

9 oranges
1 ananas moyen
1 tasse de coco râpé
½ tasse de lait de coco épais
Sel à volonté

1. Peler, épépiner et découper les oranges en quartiers.
2. Peler l'ananas, enlever le rachis et découper le fruit en morceaux.
3. Mélanger les oranges, l'ananas et le coco râpé, et placer au frais pendant quelques heures.
4. Ajouter la crème de coco, mélanger et servir.

Boisson aux agrumes

Pour quatre personnes :

2 cuillerées de jus de citron
2 cuillerées de jus de limette
¼ de tasse de jus d'orange
4 tasses d'eau
Sucre à volonté

1. Mélanger les jus à l'eau.
2. Ajouter un peu de sucre selon le goût.
3. Servir frais avec une tranche d'orange.

Salade tahitienne

Pour six personnes :

½ kg ou 2 tasses de poisson frais
1 tasse de jus citron ou de limette
1 tomate
2 noix de coco
1 ciboule
1 carotte (facultatif)
1 petit poivron
1 petit oignon
1 piment (facultatif)
Sel à volonté

1. Nettoyer le poisson, enlever toutes les arêtes, la peau et les morceaux de chair foncée.
2. Découper le poisson en cubes de taille égale.
3. Recouvrir de jus de citron. Réserver un peu de jus pour l'assaisonnement. Laisser reposer jusqu'à ce que le poisson soit tendre et blanc (2 à 3 heures).
4. Râper les noix de coco et presser pour en extraire le lait.
5. Emincer la tomate (enveloppe seulement), le poivron et l'oignon. Râper la carotte.
6. Lorsque le poisson est prêt, égoutter afin d'enlever le jus de citron.
7. Ajouter les légumes émincés et bien mélanger.
8. Ajouter le lait de coco, le jus de citron et un peu de sel selon le goût.
9. Servir frais.

Soupe au citron

Pour six personnes :

3 tasses de bouillon de poulet
¾ de tasse de riz cuit
2 œufs
3 cuillerées à soupe de jus de citron

1. Porter le bouillon de poulet à ébullition. Ajouter le riz et retirer du feu.
2. Battre ensemble, jusqu'à ce qu'ils se mélangent, les œufs et le jus de citron dans une grande jatte.
3. Ajouter à la préparation 2 cuillerées à soupe de bouillon très chaud. Bien mélanger.
4. Sans cesser de mélanger, incorporer doucement la préparation au bouillon très chaud.
5. Faire réchauffer à feu doux pendant 1 ou 2 minutes.
6. Servir aussitôt.

Salade de légumes assaisonnée au jus d'agrumes

Pour six personnes :

6 tasses de légumes pour faire une salade

1/3 de tasse de jus d'agrumes

1/2 tasse d'huile végétale (facultatif)

1/2 cuillerée à café de peau d'agrumes râpée

1. Mettre le jus d'agrumes, la peau et l'huile végétale dans un saladier et bien mélanger.
2. Nettoyer et émincer tous les légumes. Mettre dans un saladier.
3. Verser la sauce sur les légumes.
4. Servir.

Punch aux feuilles de citron

Pour 16 personnes :

20 feuilles de citron

8 tasses d'eau

Peau d'un ananas

2 cuillerées à café de feuilles de thé

4 cuillerées à soupe de gingembre frais râpé

1 tasse de sucre

8 tasses de jus de fruit frais (agrumes, papaye, ananas ou mangue, par exemple)

1. Mettre tous les ingrédients, sauf le jus de fruit, dans une casserole et porter à ébullition. Laisser cuire 5 minutes.
2. Passer et laisser refroidir.
3. Ajouter le jus de fruit et goûter. Ajouter, si besoin est, du jus de citron ou un peu de sucre.
4. Servir froid avec des rondelles de citron.

Dessert tropical à la banane

Pour six personnes :

6 bananes mûres

1/2 tasse de coco râpé

1/4 de tasse de jus de citron

1. Peler les bananes mûres et les disposer dans un plat graissé allant au four.
2. Saupoudrer les bananes de coco râpé.
3. Verser le jus de citron sur le coco râpé.
4. Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Poulet à l'orange

Pour quatre à six personnes :

1,5 kg de poulet

3 cuillerées à soupe d'huile de cuisson

1 oignon moyen émincé

1 tasse de jus d'orange

3 oranges pelées et découpées en rondelles

2 gousses d'ail émincé (facultatif)

Sel à volonté

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter le poulet et laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes ses faces.
2. Enlever le poulet. Ne réserver que deux cuillerées à soupe de graisse et jus de cuisson.
3. Ajouter l'oignon et l'ail à l'huile. Faire revenir.
4. Ajouter le poulet et le jus d'orange. Couvrir et laisser cuire environ 45 minutes jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
5. Servir avec des rondelles d'orange.

Poisson au citron cuit au four dans du lait de coco

Pour quatre personnes :

1 poisson frais et entier de taille moyenne

1/2 cuillerée à soupe de poivre noir (facultatif)

1 citron

1 mandarine ou 1 orange

1/2 tasse de lait de coco

Sel à volonté

1. Laver et nettoyer le poisson, et le disposer dans une feuille de bananier préalablement ramollie.
2. Découper le citron ainsi que la mandarine ou l'orange en fines rondelles.
3. En partant de la tête, recouvrir le poisson de rondelles de citron et de mandarine ou d'orange, en les alternant.
4. Saupoudrer de poivre noir et verser le lait de coco autour du poisson.
5. Bien envelopper le poisson dans environ 3 épaisseurs de feuilles de bananier ramollies et faire cuire pendant 40 minutes, à feu moyen dans un four ordinaire, ou pendant environ 1 heure dans un four traditionnel.
6. Servir chaud avec des plantes à tubercules, des bananes ou des fruits à pain cuits.

Cette fiche est la onzième d'une série consacrée à l'utilisation des aliments du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont :

- Fiche No. 1 — *Le taro*
- Fiche No. 2 — *La papaye*
- Fiche No. 3 — *La mangue*
- Fiche No. 4 — *La goyave*
- Fiche No. 5 — *Le manioc*
- Fiche No. 6 — *Les plantes à feuilles vertes*
- Fiche No. 7 — *La banane*
- Fiche No. 8 — *La noix de coco*
- Fiche No. 9 — *Le fruit à pain*
- Fiche No. 10 — *L'ananas*
- Fiche No. 12 — *La citrouille*

Fiche publiée par la Commission du Pacifique Sud et imprimée par Stredder Print Limited, Auckland (Nouvelle-Zélande), 1986.

Texte original : anglais

© Commission du Pacifique Sud, 1985.

© Commission du Pacifique Sud, 1987.

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle de cet ouvrage sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, en vue de vente, d'opération commerciale, d'échange ou de cession à titre gratuit, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur. Les demandes de renseignement sont à adresser à l'éditeur.

Commission du Pacifique Sud : Catalogue à la source (CIP)

Les agrumes : des fruits savoureux.

(CPS Aliments du Pacifique Sud; no. 11).

1. Citrus fruits. 2. Cookery (Citrus fruits). I. Series.

641.343
ISBN 982-203-106-8

AACR2

Pour commander les fiches de cette série, s'adresser à la

Commission du Pacifique Sud
B.P. D5, Nouméa Cedex
Nouvelle-Calédonie

ou au
SPC Community Education
Training Centre
Private Mail Bag
Suva, Fidji