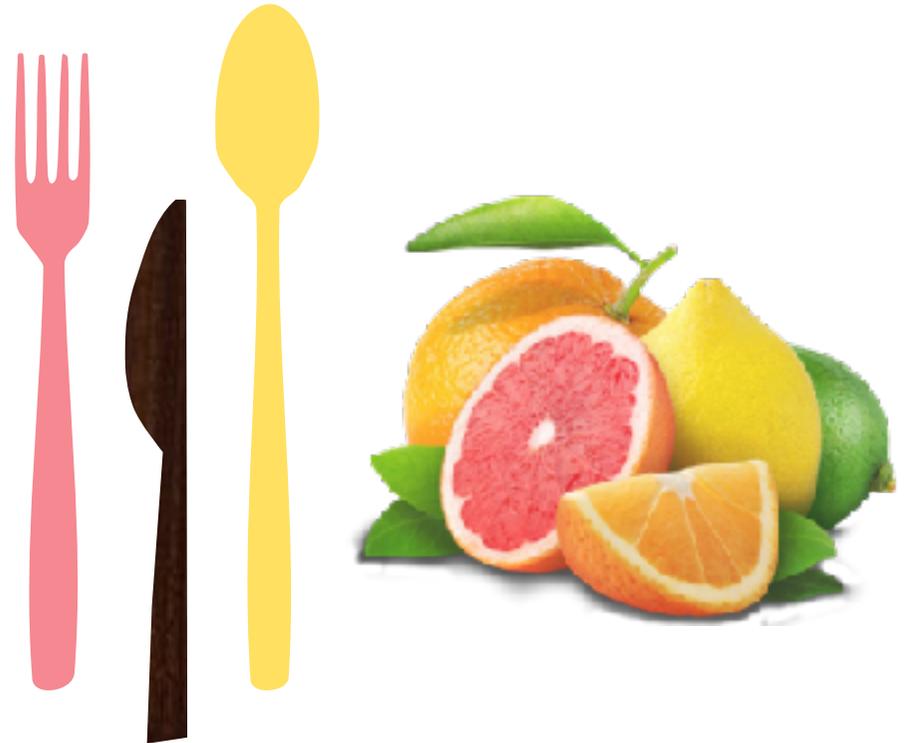


Brochure de recettes

Un grand merci aux diététiciennes, nutritionnistes et aides soignantes qui ont participé à la réussite de cet atelier :

- Danièle CHAILLÉ
- Constance LENNE
- Martine BOURON
- Sandra BEAUCHARD
- Françoise DELBÉ

« Les agrumes à l'honneur »



Marie BITAUD, Diététicienne
Réseau Atlantique Diabète
Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis
Rue du Dr Schweitzer
17 019 LA ROCHELLE Cedex 01
☎ 05 46 45 67 32 ☎ 05 46 42 17 88
✉ atlantique.diabete@gmail.com
✉ atlantiquediabete@wanadoo.fr
site internet : www.atlantiquediabete.com





Les agrumes, qui sont-ils ?

L'appellation « agrumes » vient du latin *acrimen*, qui signifie « aigre ». Il désigne un groupe d'arbres ou d'arbrisseaux produisant des fruits à saveur acide. Par extension, le mot « agrume » est également employé pour désigner les fruits de ces arbres.

La grande majorité d'entre eux appartient à la famille botanique des *Citrus*, parmi lesquels on trouve les citrons, les clémentines, les kumquats, les bergamotes, les limes, les limettes, les mandarines, les oranges, les pamplemousses, les pomelos, les tangerines, les combavas, les yuzus et les cédrats. Une des particularités des agrumes est de se détacher en quartiers.



Les agrumes sont les fruits les plus cultivés au monde. Ils poussent dans les pays chauds (Brésil, Etats-Unis avec la Floride, Espagne, Mexique, Chine, Italie...), et sont importés l'hiver. Leur peau épaisse leur permet de bien supporter le transport, tout en conservant intactes leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

Il existe une petite production française, localisée en Corse et dans les Pyrénées-Orientales.

Les agrumes vus de plus près



La peau du fruit est une écorce (péricarpe) composée de 2 couches concentriques. La couche superficielle, rugueuse et résistante, de couleur vive souvent jaune orangé sous l'action des flavonoïdes, est

nommée épicarpe ou flavedo (zeste en cuisine). La couche interne, blanche et spongieuse, est le mésocarpe ou albédo. La pulpe est composée de quartiers juteux contenant les pépins. Elle est riche en vitamine C.



Crevettes à l'orange sur lit d'endives (par Françoise)

Pour 6 personnes :

- 600g de grosses crevettes
- Farine de riz
- 6 endives

- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 2 à 3 oranges
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- aneth, curcuma, poivre noir

Laver, égoutter les endives et les couper en lanières. Les faire revenir doucement dans l'huile fondue (5 à 10 min.) et ajouter le miel (facultatif). Laver, égoutter et fariner légèrement les crevettes décortiquées. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faire dorer les crevettes quelques minutes. Verser le jus d'orange et ajouter le curcuma et le poivre. Laisser caraméliser 1 à 2 minutes selon leur grosseur. Mettre les endives dans les assiettes chaudes, déposer les crevettes dessus et ciseler l'aneth au dessus des assiettes.

Accompagnement possible : pâtes petit épeautre, riz, konjak.

Remplacer, selon les goûts et les saisons, les endives par des courgettes braisées, une ratatouille, une fondue de poireaux... Cette recette peut aussi se faire avec des noix de St Jacques ou de la viande blanche coupée en dés.



Salade d'agrumes au gingembre (par Danièle)

Pour 4 personnes :

- 2 pamplemousses roses
- 3 oranges
- 2 citrons verts

- 100 ml d'eau
- 1 pouce de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de liqueur d'orange (facultatif)

Epluchez le gingembre et détaillez-le en fines allumettes. Portez l'eau et le sucre à ébullition, y faire bouillir le gingembre pendant 5 minutes. Brossez la moitié des agrumes sous l'eau chaude, prélevez-en le zeste, détaillez-le en fins vermicelles (un couteau zesteur fait idéalement l'affaire), ajoutez au sirop de gingembre et poursuivez la cuisson pendant encore 3-4 minutes. Avec un bon couteau, détaillez en quartiers à vif les pamplemousses, les oranges et les citrons verts. Laissez égoutter. Ajoutez les zestes et leur sirop refroidis. Mettre au frais. Avant de servir, ajoutez éventuellement la liqueur d'orange.

Recette inspirée du site « Marmiton »

Quelles quantités peut-on en consommer ?

Les agrumes peuvent être consommés à chaque repas, en équivalence avec les autres fruits (cf. ci dessous). Les jus d'agrumes pressés ont un intérêt moindre car ils élèvent davantage la glycémie que le fruit entier et sont moins rassasiants.



Tout le monde peut-il les consommer ?

Le jus de pamplemousse peut provoquer des interactions avec certains médicaments comme :



- certains traitements utilisés lors d'un excès de cholestérol, comme la Simvastatine (Zocor®), ou Atorvastatine (Tahor®) ;

- des immunosuppresseurs utilisés contre les rejets de greffes (Tacrolimus®, Ciclosporine®).

Plus récemment, il est apparu que la Dronédarone (Multaq®) et l'Ivbradine (Procoralan®), des antiarythmiques, la Sertraline (Zoloft®), un antidépresseur, ou encore le Docétaxel (Taxotère®) utilisé dans le cancer du sein, peuvent voir également leurs effets indésirables majorés.

Enfin, il n'y a pas d'interactions décrites avec les autres agrumes (oranges, citrons) ou la pomme.

En pratique, il convient de consulter la notice des médicaments, qui mentionne les interactions dont le risque est documenté, et de s'abstenir de consommer du pamplemousse, le fruit comme le jus.

En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.



Verrine d'avocat au crabe et pamplemousse rose (par Marie)

Pour 6 personnes :

- 3 avocats bien mûrs
- 3 pamplemousses roses

- 200g de chair de crabe
- 2 tomates
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Quelques tiges de roquette

Coupez les tomates en petits dés. Epluchez les avocats et ôtez le noyau. Au dessus d'une assiette creuse, pelez à vis les pamplemousses roses et dégagez les quartiers. Réservez le jus. Ciselez la roquette. Mixez la chair des avocats avec le piment et le jus des pamplemousses.

Sortez le mélange du bol, et ajoutez les dés de tomates, un peu comme un guacamole. Dans les verrines, déposez une couche d'avocat, une couche de chair de crabe une couche d'avocat et terminez par les quartiers de pamplemousse. Saupoudrez de roquette ciselée.

Recette inspirée du site « <http://www.epicurien.be> »



Flan banane-agrumes aux épices (par Marie)

Pour 4 personnes :

- 4 bananes bien mûres
- 1 orange
- 1 citron

- 200 ml de lait de coco
- 4 gr d'agar agar
- 4 cuill. à café d'épices (gingembre, cannelle, curcuma...)

Épluchez les bananes, et préparez le jus en pressant les agrumes. Ajoutez le jus aux bananes coupées en morceaux et passez au mixeur de façon à obtenir une purée. Réservez au frais. Mettez le lait de coco dans une casserole, chauffez doucement et ajoutez à l'ébullition l'agar agar. Faites chauffer 1 à 2 minutes. Ajoutez la préparation à la crème de coco et mélangez.

Ajoutez les épices et mélangez à nouveau. Dresser dans des coupes et laisser au frais 1 heure. Servez dès que le flan a figé.

Recette inspirée du site « Cuisine Alcaline »

Verrine de pamplemousse aux crevettes (par Constance)



- Pour 6 personnes :**
- 12 crevettes roses
 - 2 pamplemousses
 - 3 tiges de persil
 - 3 brins de ciboulette
 - 1 cuillère à café de jus de citron
 - 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
 - 2 cuill. à soupe d'huile de tournesol.

Pelez le pamplemousse et en extraire les quartiers, mettre le jus de côté dans un bol. Coupez les crevettes en petits morceaux et mélangez les au pamplemousse. Coupez les fines herbes et ajoutez les au mélange pamplemousse/crevettes. Emulsionnez le jus de citron, de pamplemousse et l'huile de sésame et de tournesol. Mettez le mélange pamplemousse/crevette dans une verrine et arrosez le d'1 à 2 cuillère à soupe de jus.

Laissez reposer au réfrigérateur avant dégustation.



Salade endives / mandarines / noix (par Sandra)

- Pour 2 personnes :**
- 2 belles endives
 - 5 noix
 - 2 clémentines corses, pelées à vif
 - 1 petit morceau de Bleu d'Auvergne
 - Une petite vinaigrette à base d'huile de noix
 - Du sel et du poivre

Lavez les endives et détaillez-les fines rondelles. Pensez à enlever le cœur de l'endive qui est amer.

Dans une poêle, faites revenir à sec les noix de Pécan pendant quelques minutes et laissez-les refroidir un moment avant de les incorporer à la salade.

Émiettez le fromage à l'aide d'une fourchette, puis mettez les endives, les noix et le bleu dans un saladier. Assaisonnez la salade avec une vinaigrette à base d'huile de colza et d'huile de noix (vinaigre, moutarde, sel et poivre).

Pelez à vif les clémentines pour faire de jolis suprêmes et déposez-les sur la salade d'endives.

Recette inspirée du site « 1001 recettes »

Quels sont leurs bienfaits nutritionnels ?

- Ce sont des fruits acides, riches en vitamine C : environ 30 à 55 mg pour 100 mg dans la pulpe et selon les variétés. Il faut néanmoins les consommer rapidement avec épluchage ou pressage car la vitamine C s'oxyde avec l'air et disparaît rapidement ;
- Ils apportent également un peu de vitamine E et des vitamines du groupe B. Ils sont également une bonne source de potassium et de bêta-carotène ;
- Lorsqu'ils sont consommés entiers, il apportent des fibres, ce qui améliore l'état de la flore intestinale et facilite le transit intestinal. Ces fibres permettent aussi de ralentir l'absorption du sucre et du cholestérol dans les intestins ;
- Ils sont pauvres en calories car leur teneur en sucres est légèrement inférieure à celles des autres fruits (12%) : pomelos 6% ; orange 9% mandarine 10%. Les citrons sont à part puisqu'ils ne contiennent que 2% de glucides. Leur jus peut donc être consommé en remplacement d'un fruit, sous réserve d'utiliser une seule portion et de le consommer au cours du repas ;
- Les agrumes n'apportent ni protéines, ni lipides. Comme tous les fruits, ils sont riches en eau ;
- Ils contiennent des flavonoïdes qui possèdent de nombreux intérêts dans les troubles cardiovasculaires, le diabète et les dyslipidémies, de par leurs propriétés anti-plaquettaires et anticoagulants.
- Certaines études montrent que la consommation d'agrumes entraînerait une diminution du risque de cancer de la bouche, du pharynx, du larynx et de l'œsophage (INCa ; NACRe, 2015).