

# DOSSIER DE PRESSE INTERFEL HIVER 2012



© J. Mehalli & J. Guerre



© Riva / SoFoot

# ENVIE D'HIVER ?



© Torbjörn Lagerwall / Maskot / GraphicObsession



© Image Source / GraphicObsession

# LE PLEIN DE VITALITÉ AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES D'HIVER !

Focus sur la clémentine, la pomme, la carotte, et l'endive

**Quand les dernières feuilles sont tombées et que les paysages blanchissent, clémentines, pommes, carottes et endives viennent réchauffer les assiettes et revigorer les corps fatigués. Vitaminés, parfumés, étonnants, les fruits et légumes d'hiver sont les meilleurs atouts saveur de notre quotidien.**

## VITALITÉ ET BONNE HUMEUR

Les fruits et légumes d'hiver contiennent de la vitamine C et des minéraux qui permettent de couvrir rapidement les apports quotidiens recommandés. Ils redonnent l'énergie nécessaire pour affronter le froid et lutter efficacement contre les épidémies hivernales. Leurs couleurs illuminent les étals de rouge, de vert, d'orange, de jaune et de blanc. Du panier à l'assiette, il n'y a qu'un bond bien vite franchi.

## ORIGINALITÉ ET NATUREL

Pommes, carottes, clémentines ou endives se cuisinent à toutes les sauces. Elles s'invitent au gré des envies dans les soupes, les salades, les plats ou les desserts. Elles relèvent les préparations ou adoucissent les mets trop amers. Plein de ressources et faciles à préparer, ces fruits et légumes surprennent les plus fins gourmets et réjouissent les palais des petits comme des grands.

### ***A propos d'Interfel***

*Créée en 1976, Interfel rassemble et représente les métiers de la production jusqu'à la distribution des fruits et légumes frais. Elle est reconnue comme l'Interprofession nationale pour les fruits et légumes frais par les pouvoirs publics qui lui délèguent le pouvoir d'élaborer des accords interprofessionnels qui font force de loi. Interfel est reconnue, dans le cadre de l'OCM, par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996.*

# SOMMAIRE

## LA POMME

reine des fruits d'hiver.....p.4

## L'ENDIVE

trésor de l'hiver.....p.6

## LA CAROTTE

gage de bonne humeur .....p.8

## LA CLÉMENTINE

soleil d'hiver.....p.10



© Philippe Dufour/Interfé

## LA POMME EN BREF

- Production française en 2011<sup>1</sup> : 1 690 000 tonnes
- Bassins de production : Sud-Est, Val de Loire, Sud-Ouest
- Disponibilité : toute l'année
- Pleine saison : d'août à décembre
- Prix moyen<sup>2</sup> : 1,56 € / kg
- Conservation : 4 à 5 jours dans un compotier  
10 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur
- Consommation en frais<sup>3</sup> : 18,5 kg par ménage et par an
- Nutrition<sup>4</sup> : 100 g de pomme représentent 53,2 kcal

<sup>1</sup> Source : Agreste 2011

<sup>2</sup> Source : Kantar Worldpanel 2011-2012

<sup>3</sup> Sources : INSEE (un ménage est composé de 2,3 personnes), Kantar Worldpanel 2011-2012

<sup>4</sup> Source : Ciqua, 2012

## CULTURE, CUISINE, NUTRITION ET CHIFFRES

### CÔTÉ CULTURE

La pomme est le fruit d'un travail patient et méconnu. Le pommier nécessite des soins particuliers tout au long de l'année dont une grande partie est réalisée manuellement. Taille d'hiver, éclaircissage<sup>5</sup> du printemps et cueillette, toutes les étapes se font sous l'oeil attentif du pomiculteur pour que les arbres produisent de beaux fruits et qu'ils ne s'abîment pas. Plus de la moitié des pomiculteurs est aujourd'hui engagée dans la Charte Qualité Vergers Ecoresponsables, permettant de mettre en oeuvre des pratiques respectueuses de l'environnement et de la biodiversité dans les vergers, encadrée par un cahier des charges strict et contrôlée par un organisme externe et indépendant.

Les pommes sont cueillies à la main à partir de juillet et jusqu'au mois de novembre. Elles sont ensuite conservées au frais, comme le faisaient les générations précédentes dans les caves et les fruitiers, et sont ainsi disponibles toute l'année !

<sup>5</sup> L'éclaircissage permet de sélectionner le nombre idéal de fruits sur chaque arbre pour optimiser le calibre des pommes et permettre à l'arbre de produire des fruits de manière régulière d'une année sur l'autre.

### Un peu d'histoire

La pomme est présente sur les tables depuis la nuit des temps. Considérée comme LE fruit de l'hiver, elle était conservée dans les greniers, sur des claies, avant d'être préparée en délicieuses tartes, compotes ou d'être tout simplement croquée.

La pomme s'invite à toutes les étapes des repas. Entrée, plat ou dessert, elle s'adapte à toutes les fantaisies.

### CÔTÉ CUISINE

#### Achat

Fruit de table traditionnel, la variété se choisit selon le plat à cuisiner. Pour les plats salés les fruits acidulés à chair ferme comme les Granny Smith, les Braeburn, les Canada ou les Boskoop sont à privilégier. Pour les préparations sucrées, les Golden, les Reinettes ou les Gala seront parfaites avec leur chair fondante et douce.

Un fruit avec une peau lisse et sans brunissure garantit la bonne qualité du produit et une meilleure conservation.

Compter une pomme par personne pour les garnitures salées et un kilo de pommes pour une tarte de 8 à 10 personnes.

### Conservation

Généralement présentées en vrac sur les étals, les pommes sont aussi vendues en sachets. Il faut alors les débarrasser dès leur arrivée à bon port car elles dégagent de l'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement. Placez quelques pommes parmi vos bananes ou avocats, ils mûriront plus rapidement. Elles se conservent 4 à 5 jours dans un compotier et une dizaine de jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour servir des pommes conservées au frais, penser à les sortir une heure avant de les consommer afin qu'elles dégagent tous leurs arômes.

### Préparation

Crue ou cuite, en accompagnement de plats salés ou sucrés, la pomme se cuisine et se déguste de mille et une façons. Si la tarte aux pommes et la compote sont les préparations les plus courantes, les recettes contemporaines adoptent la diversité des variétés que l'on trouve sur le marché. En salade, elle se marie aussi bien avec les endives que les carottes ou les betteraves. Poêlée, elle accompagne toutes sortes de viandes et de gibiers. Amie des épices, il est facile d'aromatiser les compotes pour varier les plaisirs en toute simplicité !

## CÔTÉ NUTRITION

Riche en eau (85,3 g / 100 g), la pomme contient également de la pectine utilisée en cuisine pour épaissir gelées et confitures. Son faible apport calorique (53,2 kcal / 100 g) et sa composition (essentiellement des glucides dont le fructose) en font un aliment idéal pour une pause gourmande et légère.

Source : Ciquial 2012

## CÔTÉ CHIFFRES

Principalement située dans le Sud-Est, le Val de Loire et le Sud-Ouest, la production française de pommes atteint 1 690 000 tonnes en 2011.

Les Français consomment en moyenne 18,5 kg de pommes par ménage et par an, en faisant ainsi leur fruit préféré, devant l'orange et la banane.

Sources : Agreste, Kantar Worldpanel 2011-2012

## POMMES AU FOUR

## AU PAIN D'ÉPICES



©Philippe Dufour/Interfé

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

4 pommes • 30 g de beurre demi-sel  
1 tranche de pain d'épices • 2 bâtons de cannelle  
4 c. à c. de sucre cassonade.

Laver les fruits. Evider le centre à l'aide d'un vide-pomme. Dans un bol, couper le beurre en petits cubes et le laisser ramollir à température ambiante. Quand il est bien souple, ajouter la tranche pain d'épices émiettée et pétrir à la fourchette. Poser les pommes dans un plat allant au four et garnir le centre de chacune d'elles d'un peu de cette préparation. Casser (ou couper) les bâtons de cannelle en deux dans la longueur. Décorer chaque pomme d'un demi-bâton de cannelle et saupoudrer d'un peu de sucre cassonade. Faire cuire environ 35 min à four moyen. Servir chaud mais pas brûlant.

**Gourmandise :** Les plus gourmands accompagneront les pommes d'une cuillerée de crème fraîche ou d'une quenelle de glace à la vanille.



©Philippe Dufour/Interfel

## L'ENDIVE EN BREF

- Production française en 2011<sup>1</sup> : 352 000 tonnes de racines, soit 175 000 tonnes d'endives
- Bassins de production : Nord-Pas de Calais, Picardie et Bretagne
- Disponibilité : toute l'année
- Pleine saison : d'octobre à mars
- Prix moyen<sup>2</sup> : 1,70 € / kg
- Conservation : 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur
- Consommation en frais<sup>3</sup> : 5,9 kg par ménage et par an
- Nutrition<sup>4</sup> : 100 g d'endive représentent 17,4 kcal

<sup>1</sup> Source : Agreste 2011

<sup>2</sup> Source : Kantar Worldpanel 2011

<sup>3</sup> Sources : INSEE (un ménage est composé de 2,3 personnes), Kantar Worldpanel 2011

<sup>4</sup> Source : Ciquial 2012

## CULTURE, CUISINE, NUTRITION ET CHIFFRES

### CÔTÉ CULTURE

L'endive résulte de techniques de culture complexes se composant de deux étapes :

1. La culture des racines : plantées au printemps, les graines produisent de fortes racines récoltées à l'automne lorsqu'elles arrivent à maturité. Après avoir été nettoyées, elles sont stockées dans des containers.
2. Le forçage : les racines stockées sont prélevées au fur et à mesure de la demande. Elles sont alors placées dans l'obscurité dans des bacs où circule une eau mêlée d'oligo-éléments. Dans une atmosphère tiède et humide, elles vont alors fournir en trois semaines un bourgeon de feuilles blanches qui sera récolté dès qu'il cassera facilement.

### Un peu d'histoire

C'est au XIX<sup>e</sup> siècle que l'endive telle que nous la connaissons apparaît pour la première fois. La technique du forçage est découverte presque par hasard quand les maraîchers remarquent que les racines remisées pour l'hiver et recouvertes de terre produisent de beaux bourgeons de feuilles denses et blanches. L'endive est emblématique du Nord de la

France où elle est d'ailleurs appelée « chicon ». Sa racine est utilisée pour produire la chicorée, substitut de café, depuis des siècles. Elle est aujourd'hui répandue dans le monde entier.

### CÔTÉ CUISINE

#### Achat

Feuilles serrées, fuselées, d'un blanc éclatant et ourlées de jaune pâle sont le gage d'une endive craquante et fraîche. Elle est fragile, il faut la choisir sans meurtrissure ni reflet rouge qui sont signes d'oxydation et donc d'une moins bonne qualité.

Pour une salade, compter une endive par personne. En accompagnement pour 6 personnes, il faudra 800 g à 1 kg, et pour des endives au jambon, une grosse endive par personne.

#### Conservation

L'endive se dessèche à la lumière. Il est donc recommandé de la conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur. Préalablement sorties de leur emballage, elles se conservent deux ou trois jours.

## Préparation

L'endive étant naturellement propre il n'est pas nécessaire de la laver. Pour la préparer, il suffit d'ôter les premières feuilles et la base. La plus connue des recettes est bien sûr l'incontournable endive au jambon. Aujourd'hui, elle se déguste volontiers selon des modes de cuisson très différents. Les endives peuvent être cuites à la vapeur, braisées ou en cocotte. Cuites dans un bouillon et mixées, elles font des sauces appréciées qui accompagnent aussi bien les viandes que les poissons et fruits de mer. Crues, elles se préparent en salade et se marient avec les fruits de saison comme les pommes ou les noix, ainsi qu'avec les produits du terroir tels que le comté. Elles s'associent particulièrement bien avec les épices comme la noix de muscade, le paprika, ou le curry. Pour contrer le côté amer de l'endive et ainsi emporter l'adhésion des plus jeunes, ajouter une pincée de sucre à l'eau de cuisson.

## CÔTÉ NUTRITION

Avec seulement 17,4 kcal pour 100 g, l'endive est faible énergétiquement et pleine de qualités contribuant à l'équilibre nutritionnel quotidien. Elle est notamment composée de deux minéraux protecteurs : le sélénium (0,203 µg pour 100 g) et l'acide folique (vitamine B9 - 35 µg pour 100 g). Une portion d'endives cuites (environ 100 g) couvre 17,5 % des apports quotidiens recommandés en vitamine B9.

Source : Ciqual 2012

## CÔTÉ CHIFFRES

En France, la production d'endive atteint 352 000 tonnes en 2011. Elle couvre une large part de la consommation française qui s'élève à 5,9 kg par ménage et par an.

Sources : Agreste et Kantar Worldpanel 2011

## PAPILLOTE D'ENDIVES AU CHÈVRE CHAUD ET AUX AMANDES GRILLÉES



©Philippe Dufour/Interfel

### Ingrédients pour 4 personnes :

4 endives • 2 crottins de chèvre • 1 c. à s. d'huile de noix • 4 branches de thym • 30 g d'amandes effilées grillées • 1 pincée de sel.

Préchauffer le four à 200°. Oter les premières feuilles des endives. Les ouvrir en deux dans la longueur. Les placer sur une feuille de papier sulfurisé (2 demi-endives par feuille). Saler. Refermer les papillotes de façon à pouvoir les rouvrir facilement. Cuire au four 25 min. Émietter les crottins de chèvre et en parsemer les demi-endives. Décorer d'une branche de thym et faire rôtir sous le gril environ 5 min. À la sortie du four, parfumer de quelques gouttes d'huile de noix et parsemer d'amandes effilées grillées. Servir chaud à même les papillotes.

**Variante :** pour une version plus iodée de cette recette, remplacer le fromage par des filets de poisson que l'on dépose dans les papillotes 10 min avant la fin de cuisson, parfumés de très fines rondelles de citron.

**Astuce :** les demi-endives peuvent être cuites au micro-ondes 6 à 8 min (option vapeur) puis garnies de chèvre émietté et enfournées pour 5 min sous le gril.



©Philippe Dufour/Interfel

## LA CAROTTE EN BREF

- Production française pour le marché du frais en 2011<sup>1</sup> : 303 000 tonnes
- Bassins de production : Aquitaine, Basse-Normandie, Bretagne et Sud-Est
- Disponibilité : toute l'année
- Prix moyen<sup>2</sup> : 1 € / kg
- Conservation : plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur
- Consommation en frais<sup>3</sup> : 9,4 kg par ménage et par an
- Nutrition<sup>4</sup> : 100 g de carotte représentent 36,3 kcal

<sup>1</sup> Source : Agreste 2011

<sup>2</sup> Source : Kantar Worldpanel 2011

<sup>3</sup> Sources : INSEE (un ménage est composé de 2,3 personnes), Kantar Worldpanel 2011

<sup>4</sup> Source : Ciqual 2012

## CULTURE, CUISINE, NUTRITION ET CHIFFRES

### CÔTÉ CULTURE

La carotte est cultivée en plein champ, de préférence sur un terrain sablonneux qui permet le développement de racines droites et régulières. Une des spécificités de la carotte produite en France est sa conservation pendant l'hiver : cette étape est réalisée au champs et non en réfrigérateur. Selon la variété, le mode de culture et la période de l'année, il faut compter 4 à 6 mois avant la récolte.

#### Un peu d'histoire

Légume de base de notre alimentation, la carotte, comme toutes les racines, était le plus souvent cuisinée avec des viandes bouillies ou comme base de soupes. C'est au XVII<sup>e</sup> siècle, en Hollande, qu'apparaît la carotte telle que nous la connaissons aujourd'hui. Avec sa douceur et sa belle couleur orangée, elle connaît immédiatement un grand succès et se répand rapidement dans toute l'Europe.

### CÔTÉ CUISINE

#### Achat

Les carottes primeurs sont commercialisées de mai à juillet, principalement vendues sans fanes, on peut également les retrouver sur les étals en bottes avec leurs fanes. Si vous choisissez des carottes avec des fanes, ces dernières sont un bon indicateur de fraîcheur : elles doivent être droites et d'un beau vert tendre et brillant. Les carottes de saison (sur les étals de juillet à novembre) et les carottes de conservation (décembre à avril) sont souvent présentées en vrac. Pour bien les choisir, privilégier celles qui sont bien colorées et ont une peau lisse exempte de toute meurtrissure.

Compter 500 g de carottes pour une salade pour 4 personnes, 1,2 kg pour un bœuf aux carottes pour 6 personnes et 2 belles carottes pour une soupe de légumes.

## Conservation

Les carottes vendues sans fanes se conservent plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur quelque soit la période de l'année sans rien perdre de leur fraîcheur. Les carottes vendues avec leurs fanes se conservent 2 à 3 jours.

Blanchies à la vapeur, coupées en rondelles et ensachées, elles peuvent être congelées.

## Préparation

La carotte se prête à toutes les fantaisies : en purée, en jus, à la vapeur, en mousse ou en sorbet. Sa douceur en fait un aliment très apprécié des enfants. Elle se prépare crue, râpée en salade ou découpée en bâtonnets pour un apéritif plein de fraîcheur. Pour éviter que les carottes râpées ne noircissent, penser à les arroser de jus de citron. Cuites, elles font de délicieuses soupes ou purées et accompagnent parfaitement les viandes. Ajouter quelques fanes à une soupe ou une sauce permet de l'aromatiser. Elles s'accommodent en flan, en gâteau ou tout simplement poêlées.

## CÔTÉ NUTRITION

Gorgée d'eau et riche en pectine, la carotte a un fort pouvoir réhydratant. Riche en bêta-carotène (7260 µg pour 100 g) qui est une pro-vitamine A, la carotte apporte de la couleur tant dans l'assiette qu'au teint.

Source : Ciqua 2012

## CÔTÉ CHIFFRES

La carotte est un des légumes les moins chers du marché (environ 1 euro le kilo). Elle est appréciée pour son goût et ses qualités nutritionnelles. Les Français en consomment presque 10 kilos par ménage et par an. Les quelques 303 000 tonnes produites chaque année en France sont principalement cultivées en Aquitaine, en Basse-Normandie, en Bretagne et dans le Sud-Est.

Sources : Agreste, Kantar Worldpanel 2011

## WOK DE LÉGUMES D'HIVER, POULET GRILLÉ ET NOIX DE CAJOU



©Philippe Dufour/Interfel

### Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de carottes • 3 poireaux • 2 gousses d'ail  
600 g de blanc de poulet (soit 2 belles pièces)  
40 g de noix de cajou • 2 c. à s. de sauce de soja  
1 c. à s. de graines de sésame doré  
1 c. à s. d'huile neutre (arachide ou tournesol)  
10 g de beurre.

Peler les carottes et les tailler en tagliatelles à l'économie ou au rasoir à légumes. Réserver. Fendre les poireaux en 4 dans la longueur et les rincer sous l'eau en frottant les feuilles les unes contre les autres. Les émincer finement. Tailler les blancs de poulet en fines lanières. Hacher les deux gousses d'ail. Dans un wok, mettre à chauffer l'huile et le beurre. Faire dorer l'ail et les lanières de poulet environ 5 min en les remuant régulièrement. Ajouter les poireaux, un demi-verre d'eau et poursuivre la cuisson 8 à 10 min. Remuer de temps en temps. Ajouter les carottes en tagliatelles (compter à peine 3 min). Parfumer de sauce de soja. Ajouter en fin de cuisson les noix de cajou et parsemer de graines de sésame doré.

**Conseil : tout comme les noix, les noisettes ou les amandes, les noix de cajou peuvent perdre du croquant à la cuisson. Les intégrer dans les plats, juste avant de servir.**



© Philippe Dufour/Interfel

## LA CLÉMENTINE EN BREF

- Production française de clémentine et mandarine en 2011<sup>1</sup> : 35 860 tonnes
- Bassin de production : Corse
- Disponibilité : d'octobre à janvier
- Pleine saison : de novembre à décembre
- Prix moyen<sup>2</sup> : 1,88 € / kg
- Conservation : 4 à 5 jours dans une corbeille à fruits / 8 à 10 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur
- Consommation en frais<sup>3</sup> : 8 kg par ménage et par an
- Nutrition<sup>4</sup> : 100 g de clémentine représentent 48,5 kcal

<sup>1</sup> Source : Agreste 2011

<sup>2</sup> Source : Kantar Worldpanel 2011

<sup>3</sup> Sources : INSEE (un ménage est composé de 2,3 personnes), Kantar Worldpanel 2011

<sup>4</sup> Source : Ciqua 2012

## CULTURE, CUISINE, NUTRITION ET CHIFFRES

### CÔTÉ CULTURE

Né sur les bords de la Méditerranée, le clémentinier apprécie la douceur de ses rivages. En France, c'est en Corse que la culture de la clémentine est la plus répandue. Ces petits agrumes poussent sur des arbres hauts de 3 mètres en moyenne. Ils sont dits « auto-incompatibles », ce qui signifie que les pépiniéristes doivent renouveler une opération de greffage pour assurer leur multiplication.

Les fruits, même mûrs, peuvent être verts. C'est l'amplitude des températures entre les nuits froides et les journées chaudes qui fait passer les clémentines du vert à l'orange. Du début de la campagne jusqu'à la fin novembre, les fruits récoltés possèdent ainsi une chair bien mûre sous une écorce légèrement verte (cul vert).

### Un peu d'histoire

C'est en 1902, presque par hasard, qu'est née la clémentine. Le Père Clément, religieux agronome de la région d'Oran (Algérie), observe un arbre extraordinaire au milieu de ses mandariniers. Lors de la première récolte, il constate que les fruits sont plus colorés et ont un goût plus subtil que les man-

darines. L'alliance entre la fleur d'un mandarinier et le pollen d'un oranger est à l'origine de ce goût savoureux. Ce tout nouveau fruit a reçu le nom de clémentine en hommage au Père Clément qui l'a découvert.

Grâce à ses multiples qualités (absence de pépin, couleur, saveur), la clémentine est rapidement adoptée sur tout le pourtour méditerranéen. C'est en Corse, pays de l'agrumiculture, qu'elle prospère en France. Depuis les années 1970, le verger corse s'est spécialisé dans la clémentine. Le développement fut si considérable que l'agrumier a supplanté le cédrat comme fruit emblématique de l'île. Reconnue pour ses saveurs particulières, la clémentine de Corse a obtenu une Indication Géographique Protégée en 2007.

### CÔTÉ CUISINE

#### Achat

Lors de vos achats, favoriser les clémentines présentant une belle couleur orange (voire légèrement verte), exempte de toute tâche brune. Elles doivent être fermes au toucher et ne pas avoir la peau souf-

flée, signe de dessèchement. Elles sont parfois vendues avec quelques feuilles qui sont aussi un bon indice de fraîcheur.

Compter 2 à 3 clémentines par personne si elles sont présentées en fruits de table et 10 à 12 clémentines pour ½ litre de jus.

### **Conservation**

Les clémentines se conservent 4 à 5 jours dans une corbeille à fruits et 8 à 10 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

### **Préparation**

Présente sur les tables seulement depuis un peu plus d'un siècle, la clémentine est appréciée nature, au petit-déjeuner, en dessert ou comme pause gourmande à tout moment de la journée. Sa douceur et son goût équilibré en font la favorite de bien des gourmets. Petit à petit, elle s'invite dans les plats salés et se glisse volontiers dans les salades de saison ou pour remplacer d'autres agrumes jugés trop forts (comme les oranges qui accompagnent le magret de canard).

Les façons de préparer la clémentine sont infinies et la plupart sont encore à découvrir !

## CÔTÉ NUTRITION

Avec 18,7 mg de vitamine C pour 100 g, la clémentine est présentée comme le fruit du tonus et de l'énergie. Deux clémentines comblent ainsi à peu près la moitié de l'apport quotidien recommandé en vitamine C pour un apport calorique limité puisque 100 g de clémentine ne représentent que 48,5 kcal. Fortement désaltérante (86,6 g d'eau / 100 g), elle est idéale pour se réhydrater en douceur.

Source : Ciquel 2012

## CÔTÉ CHIFFRES

Ce petit fruit pétillant et rafraîchissant séduit largement les Français qui en consomment en moyenne 8 kilos par ménage et par an. Principalement produite en Corse, terre de culture des agrumes, la récolte des clémentines représente environ 35 000 tonnes par an.

Sources : Agreste, Kantar Worldpanel 2011

## GRATIN EXPRESS DE CLÉMENTINE



©Philippe Dufour/Interfel

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

6 clémentines • 1 œuf • 2 c. à s. de sucre cassonade  
1 c. à s. de liqueur de mandarine.

Préchauffer le four à 230°. Peler les clémentines. Séparer tous les quartiers et ôter le plus possible de petits filaments blancs. Dans deux grands bols, séparer le blanc du jaune d'œuf. Batta le blanc en neige, bien ferme, au fouet électrique. Mélanger vigoureusement le jaune d'œuf et le sucre au fouet ou à la fourchette. Ajouter un trait de liqueur de mandarine. Incorporer le blanc battu en neige à cette préparation. Napper le fond de 4 plats à œuf ou des moules à crème brûlée de la préparation mousseuse. Répartir harmonieusement les quartiers de clémentine dans les moules en prenant soin qu'ils puissent affleurer. Enfourner pour 5 min à 230° puis à nouveau 3 à 5 min sous le gril du four pour dorer le gratin. Servir chaud accompagné d'une quenelle de sorbet à l'orange ou au pamplemousse.

**Cette recette ultra simple, réalisable presque au pied levé, peut être préparée avec des poires, des figues, des prunes... Auquel cas, on adaptera l'alcool qui - en très petite quantité - parfume la préparation.**

# ENVIE D'HIVER?

SOPEXA France - RCS 775 670 110 Paris

INTERPROFESSION DES FRUITS ET LEGUMES FRAIS

19, rue de la Pépinière • 75008 Paris • tél : 01 49 49 15 15 • [www.interfel.com](http://www.interfel.com)

Contact Presse :

Oanh Lecomte | service de Presse DROIT DEVANT pour INTERFEL

tél. : 01 39 53 53 33 | [lecomte@droitdevant.fr](mailto:lecomte@droitdevant.fr)



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC LE CONCOURS  
DE L'UNION EUROPÉENNE  
ET DE LA FRANCE



  
FranceAgriMer  
ÉTABLISSEMENT NATIONAL  
DES PRODUITS DE L'AGRICULTURE ET DE LA MER

 les fruits et  
légumes frais