

# Pâte de fruit aux Agrumes de Pascal

## Ingrédients

3 oranges\*, 2 citrons\*, 2 pomelos\*, sucre

## Préparation

Éplucher que le zeste des oranges, des citrons et des pomelos, les couper en quartiers, épépiner et les passer au mixer.

Mettre à réduire à feu doux, 15 à 20 minutes, afin d'obtenir une purée d'une bonne consistance.

Une fois réduit, peser cette purée et mettre le même poids de sucre dans la casserole et laisser cuire à feu doux en remuant régulièrement et constamment.

Une fois que vous dessinez un sillon dans le fond de votre casserole au passage de votre cuillère en bois, verser le contenu dans une plaque à four d'environ 1cm/1.5cm de haut et réserver 24h ou 48h à l'air libre ou au four 45°.

Découper les ensuite en carrés, "si besoin les laisser à l'air libre pour les sécher " et les passer dans le sucre en poudre selon votre envie !



**En mettre quelques unes dans une petite boîte, les apporter la sortie du dimanche matin pour la dégustation !**

## Comment utiliser les zestes ?

Les zestes peuvent être utilisés dans de nombreuses préparations, salées ou sucrées : tajines, marinades, beignets, madeleines, tartes, flans, mousses, cookies... ou encore confitures, tisanes, voir même dans le fromage blanc. Ces petites épluchures d'agrumes apportent un goût fruité et frais, très appréciable.

## Peut-on manger la peau blanche des agrumes ?

Vitamine C, calcium, antioxydant... L'orange est le fruit le plus apprécié des Français à la fois pour sa saveur légèrement acidulée, mais aussi pour ses innombrables vertus pour la santé. Et puisque vous êtes contre le gaspillage, peut-être avez-vous pris l'habitude de recycler sa peau et de l'utiliser dans toutes sortes de recettes gourmandes.

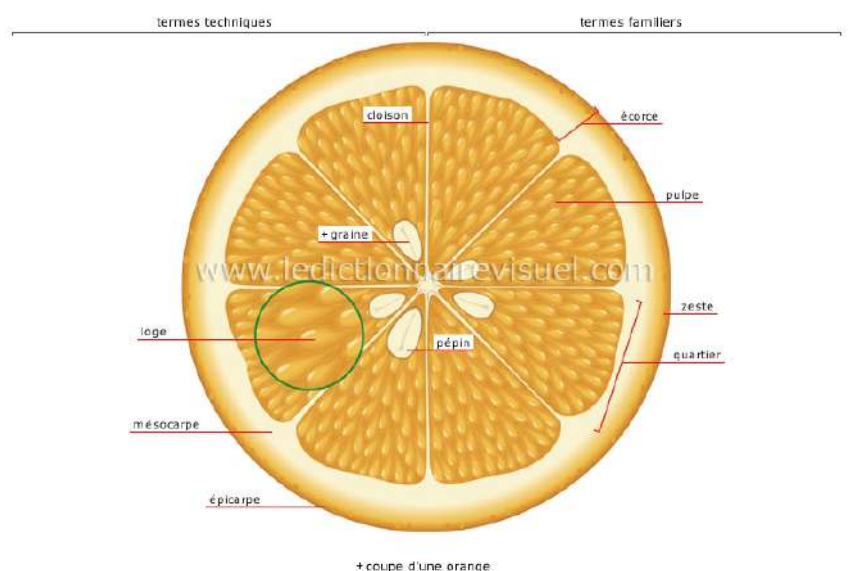
Il faut dire en effet que sa peau est riche en saveurs ! Oui mais, que dire de la peau blanche de l'orange qui entoure les quartiers et que la plupart d'entre nous retirent avant de se régaler ?

Appelée pith en anglais ou mésocarpe, il s'agit de cette peau spongieuse et filandreuse qui entoure votre fruit. Certains la croient amère et non comestible... N'y a-t-il vraiment rien à en tirer ?

## Anatomie de l'orange

L'orange, comme tous les agrumes, s'organise selon une composition bien précise.

- **L'épicarpe, ou zeste.** C'est la partie externe de la peau, là où se concentrent l'essentiel des essences. Le zeste est très utilisé en cuisine.
- **L'exocarpe ou flavedo.** La peau dans sa globalité, riche en parfum et en arômes. Elle se compose d'un épiderme et d'un hypoderme qui passera de vert à orange au fil de la maturation.



+ coupe d'une orange

- **Le mésocarpe.** Cette fameuse peau blanche dont il est question ! Plutôt spongieuse et dépourvue d'intérêts gustatifs, elle se révèle particulièrement riche en pectine que l'on retrouve notamment dans l'élaboration de confitures.
- **L'endocarpe** enfin, cette fine peau entourant la pulpe des quartiers de notre orange. C'est dans les quartiers que se concentrent les sucres, l'eau et les vitamines du fruit.

### Quels intérêts nutritionnels pour la peau blanche des agrumes ?

Au-delà de sa faible teneur en glucides et de ses propriétés désaltérantes grâce à une composition intégrant environ 90% d'eau, l'orange se distingue de bon nombre d'autres fruits par une teneur supérieure en calcium et un formidable cocktail d'antioxydants !

Des bienfaits et des nutriments que l'on retrouve dans tous les éléments de l'orange. Y compris dans cette peau blanche disgracieuse que l'on retire trop souvent à tort.

À vrai dire, la peau blanche de l'orange est même la partie du fruit où se concentrent l'essentiel des fibres. Retirer le mésocarpe revient à se passer de 30% des fibres de votre agrume.

Un apport à ne pas négliger pourtant, compte tenu de son action positive sur le transit intestinal et sur le cholestérol. L'alimentation reste en effet l'une de nos meilleures alliées santé face aux agressions extérieures.

La peau blanche de l'orange contient également autant de vitamine C que le fruit en lui-même et s'accompagne d'une quantité raisonnable de flavonoïdes, reconnus pour leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antibiotiques. On retiendra aussi leur rôle bénéfique sur les vaisseaux sanguins.

### Manger la peau blanche des agrumes

Il y a quelques années, un rédacteur du Washington Post s'est livré à une petite expérience. Certains de ses livres de cuisine lui recommandaient en effet de retirer toute la peau blanche, susceptible de nuire au plat. D'autres conseillaient au contraire de ne pas en perdre un gramme et de l'intégrer à certaines recettes de smoothies par exemple, pour ajouter de la texture et des bienfaits nutritionnels.

Après comparaison des deux recommandations, il s'est avéré que la peau blanche de l'orange était totalement dépourvue de saveurs, là où celle du pamplemousse et du citron était légèrement amère.

Pourquoi la retirer dans ce cas ? Sans doute que ce son aspect blanc filandreux est bien moins appétissant que les quartiers orange et juteux de la pulpe. Sûrement aussi que ses bienfaits ne sont pas réellement connus.

La meilleure manière de consommer la peau blanche de l'orange reste de l'avaler avec le fruit, quartier après quartier. Un bon réflexe à adopter au plus tôt de la diversification alimentaire (article sur l'éveil au goût).

Les nombreux nutriments qu'elle contient méritent bien, après tout, que l'on fasse un petit effort !

(\*Bio)