



L'orange et la clémentine

ecollation.org

L'orange et la clémentine font partie de la famille des agrumes. Il existe deux groupes d'oranges : les oranges amères et les oranges douces. Les oranges amères sont rarement consommées fraîches, car elles sont peu juteuses et très amères. Les oranges douces sont les plus consommées et les plus vendues dans les épiceries. Il existe plusieurs variétés d'oranges douces dont les oranges *Navel*, reconnues par leur petit renflement sur la partie supérieure qui ressemble à un nombril. Il y a aussi les oranges sanguines, dont l'écorce et la pulpe sont teintées de rouge.

La clémentine doit son nom au frère Clément, religieux pépiniériste vivant en Algérie à la fin du 19^e siècle. Certains pensent que le frère Clément aurait découvert un arbre issu d'un croisement naturel, entre une fleur de mandarinier et le pollen d'un oranger. D'autres affirment que ce serait l'œuvre d'un croisement de ces deux mêmes espèces fait volontairement par le frère Clément. Puisqu'il n'y a aucun document écrit, la véritable origine de la clémentine reste un mystère. Le fruit de cette plante hybride n'a presque pas de pépin, une écorce très fine et facile à peler, ainsi qu'une pulpe un peu plus acidulée et moins parfumée que la mandarine.

FICHE THÉMATIQUE

Les cultiver

Les oranges proviennent de l'oranger. L'oranger se couvre de fleurs dès le mois de mars, puis les fleurs pollinisées se transforment en fruits. Un oranger produira environ 500 oranges par année, donnant une récolte de presque 70 kg de fruits.

Les clémentines proviennent du clémentinier. De la fin du printemps au début de l'été, les clémentiniers se remplissent d'environ 200 000 petites fleurs blanches à l'odeur très parfumée. Sept mois plus tard, seulement 1 % de ces fleurs donnera une clémentine.

Les agrumes tolèrent très mal le froid. Ils poussent donc dans les climats chauds. Une fois cueillis, les agrumes ne mûrissent plus, d'où l'importance d'attendre la maturité complète des fruits avant de les récolter.

Les conserver

L'orange et la clémentine se conservent environ une semaine à la température de la pièce, dans un panier ou un récipient ouvert. Éviter de les placer directement au soleil, car elles se gâteront plus rapidement. Il est possible de les mettre au réfrigérateur afin de les conserver quelques jours supplémentaires. Dans ce cas, il est préférable de les sortir quelque temps avant de les consommer, puisqu'elles sont plus juteuses à la température de la pièce.

Les cuisiner

L'orange et la clémentine sont souvent consommées nature, mais peuvent aussi être ajoutées dans les salades de fruits ou de légumes. Elles se marient bien avec les épinards, les crustacés, les poissons, les volailles et le porc. Il est possible de les transformer en marmelades ou d'en extraire le jus. Ce dernier peut être mélangé aux sauces pour ajouter un goût fruité. Plusieurs desserts peuvent aussi être cuisinés avec ces fruits : muffin, biscuit, gâteau, sorbet. Le zeste, prélevé de préférence sur des agrumes biologiques, peut être utilisé nature ou confit, dans les pâtisseries, les crêpes ou les pains. Il peut également être infusé en tisane.

L'orange, la clémentine et la santé

L'orange et la clémentine sont des fruits qui contiennent des **glucides** donnant de l'énergie au corps et des **fibres** aidant à la santé intestinale. Ils sont riches en antioxydants tels que les **flavonoïdes**, les **caroténoïdes** et la **vitamine C**, qui agissent comme des petits chevaliers combattant les agents dangereux pour le corps.

Les déguster

Matériel

Pour le groupe :

- 1 grand couteau
- 1 planche à découper
- Plat de service
- Ustensile de distribution

Pour chaque élève :

- 1 serviette de table
- 1 petite assiette
- 1 petite cuillère (en métal ou en plastique solide)

- 1 demi-orange coupée longitudinalement (dans le sens de la longueur des quartiers) et 1 demi-orange coupée transversalement (avec écorce)

OU 1 clémentine entière et 1 clémentine coupée transversalement (avec la pelure)

ÉTAPE 1

Pas d'quartier!

Distribuez la demi-orange coupée longitudinalement (ou la clémentine entière) et une assiette à chacun des élèves, en spécifiant de ne pas l'éplucher tout de suite. *Quel est cet aliment? Donnez le nom au besoin. Avant de l'éplucher, explorez-le avec tous vos sens. Recueillez les descriptifs donnés par les élèves (odeur, consistance, texture, poids, température, aspect, forme, couleur). Avez-vous envie d'en manger? Nous allons d'abord la préparer, mais ne pas la mettre en bouche avant mon signal: épluchez-la avec vos doigts. Est-ce que c'est agréable ou désagréable? Défaites-la en quartier. Décrivez ce que vous touchez, ce que vous sentez, ce que vous voyez. Avez-vous envie d'en manger?*

ÉTAPE 2

Dégustation comparée : agrume à la cuillère, agrume à croquer

Distribuez la demi-orange (ou la clémentine) coupée transversalement et une cuillère à chacun des élèves. *Avant de mettre en bouche, comparez les deux préparations avec vos sens de la vue, du toucher et de l'odorat. Quelles sont les différences? Les similitudes? Accueillez toutes les descriptions sensorielles. À mon signal, nous allons croquer dans un quartier d'orange (ou de clémentine), puis manger une bouchée à la cuillère dans la demi-orange (ou clémentine). Quelle dégustation pensez-vous que vous allez préférer?*

À vos marques, prêts... goûtez! Décrivez et comparez avec vos sens. Est-ce que c'est le même goût en bouche? Qu'est-ce qui change? Finalement, comment aimez-vous mieux manger votre orange (ou votre clémentine)? Pourquoi? Indiquez que les élèves peuvent la terminer s'ils le souhaitent.

ÉTAPE 3

Les préférences, une histoire de manière de manger

Tout le monde le sait, chacun ses goûts! Mais expliquer pourquoi, on le sait moins... Les facteurs sont multiples, interagissent de manière complexe et parfois même interviennent de manière inconsciente!

La manière de manger les aliments est l'un de ces facteurs. Avec les doigts, une fourchette ou des baguettes? Assis à table ou à même le sol? Chacun son assiette ou un grand plat à partager? Selon notre culture, les pratiques varient. Est-ce qu'on apprécierait autant nos croustilles si on les mangeait à la fourchette? Et notre potage, à la baguette? Le plus souvent, on apprécie la manière de manger dont on a le plus l'habitude, mais il existe toute une palette d'ustensiles et de manières de manger! Les explorer permet de mettre un peu de piment dans le quotidien, et d'outiller l'enfant à mieux se connaître comme mangeur, pour son propre plaisir... et celui de ses parents!





Les suggestions du chef pour amener de la variété

Clémentine (ou orange) et sa trempette à l'érable:

- Pour chaque élève : 1 clémentine en quartiers,
30 ml de yogourt nature, 10 ml de sirop d'érable
- Mélanger le yogourt et le sirop d'érable dans un petit bol.
 - Tremper les morceaux de clémentine dans la trempette et déguster.

Pour plus d'information ou plus d'idées sur la clémentine

- <http://www.clementinesmaroc.com/agrumes/#histoire>
- https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=clementine_mandarine_tangerine_nu
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Cl%C3%A9mentine>
- <http://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments/clementine-1.1125486>

écolation

Ecolation - Tout droits réservés - 2018



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Québec



croquarium
enchanter l'alimentation