

Pamplemousses et Cie...

Botanique

Les agrumes (du latin médiéval *acrumen* [aigre]) appartiennent à la famille des Rutacées, principalement au genre *Citrus* et comptent de très nombreuses espèces et encore plus de variétés.

Origine

Les agrumes sont presque tous originaires de Chine et d'Inde.

Caractéristiques

- riches en vitamine C
- riches en antioxydants (agissant en synergie avec la vitamine C)
- riches en minéraux (principalement en potassium)
- riche en fibres

Utilisations

- crus
- en jus
- confits
- en confitures
- en salades
- avec viandes et poissons
- en desserts

Super
CAFOUTCH



Le Supermarché Coopératif venu de Mars

Mini
CAFOUTCH

Le Mini Cafoutch est une épicerie pilote mise en place pour tester le concept du Super Cafoutch en attendant l'ouverture de celui-ci.

ADRESSE

14 rue Louis Astouin
13002 Marseille



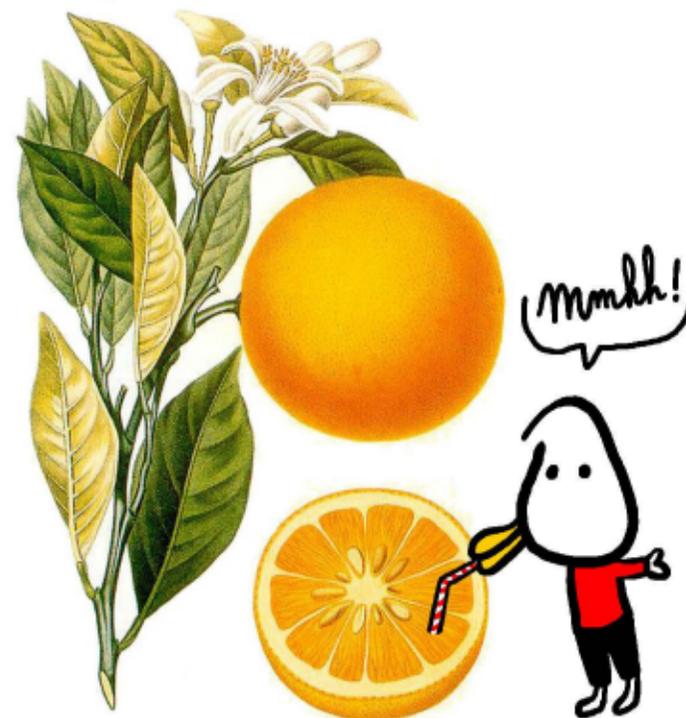
HORAIRES

mardi, mercredi, jeudi
et vendredi : 12h - 18 h
samedi : 9h - 18 h



<https://supercafoutch.fr>

Les
produits
du mois



**Pamplemousses
et Cie...**

janvier

Entrée

Salade Stendhal

Pour 4 convives

2 pamplemousses roses - 2 avocats à point
- le jus d'un demi citron

Pour la vinaigrette : vinaigre balsamique
- vinaigre de Xérès - huile de tournesol
- sel - poivre

Préparation

Éplucher à vif les pamplemousses et extraire la chair si possible en quartiers entiers. Découper l'avocat en tranches régulières et les arroser de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Dans un plat de service, disposer les quartiers de pamplemousse à la périphérie et les tranches d'avocat au centre, ou l'inverse. Arroser de vinaigrette juste avant de servir.

Variante

Ajouter environ 150 g de crevettes roses cuites et décortiquées.

rafraîchissante!



Plat

Poisson rôti aux agrumes et beurre vanillé

Pour 4 convives

4 dos de cabillaud - 1 orange non traitée
- 4 clémentines bio - 1 gousse de vanille
- 1 cuillère à soupe de baies roses
- 50 g de beurre - 2 cuillères à soupe de miel liquide - sel - poivre

Préparation

Déposer les dos de cabillaud dans un plat à four légèrement beurré, saler, poivrer, ajouter les baies roses. Fendre la vanille et récupérer les graines noires. Dans une poêle mettre le beurre, le faire mousser à feu moyen. Ajouter les graines et les gousses de vanille, le zeste et le jus de l'orange, les clémentines coupées en rondelles, le miel et faire bouillir pendant 2 min. Verser la préparation sur le poisson en répartissant les rondelles de clémentine, recouvrir de papier sulfurisé mouillé pour éviter le dessèchement et faire cuire au four préalablement chauffé à 180°C pendant environ 25 min.

Variante

Utiliser un autre poisson blanc à chair ferme.

élégant!



Dessert

Tarte au citron meringuée

Pour un moule de 22 cm de diamètre

300 g de pâte préparée la veille
Garniture : 2 citrons - 2 œufs et 2 jaunes
- 120 g de sucre - 50 g de beurre très mou
Meringue : 2 blancs d'œufs - 100 g de sucre en poudre - quelques gouttes de citron - eau

Préparation

Faire cuire le fond de tarte à blanc pendant 15 min dans un four préchauffé à 180°C. Dans un mixeur mélanger 1 dl (100 g) de jus de citron, les œufs, le sucre et le beurre. Verser dans le fond de tarte refroidi et cuire environ 20 min au four préchauffé à 180°C. Pour la meringue, commencer à monter les blancs en neige. Pendant ce temps, verser le sucre dans une casserole, le mouiller avec environ 20 g d'eau et quelques gouttes de jus de citron puis faire cuire jusqu'à 117°C (quand une fourchette trempée dans le sirop et égouttée dans l'eau provoque la formation de petites perles). Verser en filet sur les blancs en continuant à les fouetter jusqu'à refroidissement. Recouvrir la tarte de meringue avec une poche à douille ou à la spatule en créant un relief. Colorer au chalumeau ou au grill.

Variantes

Ne pas mettre de meringue.
Ajouter le zeste d'un citron râpé très fin dans la garniture.

Contrasté!