



Ces fruits contiennent peu ou pas de pépins, sont juteux et ont un goût sucré.



Clémentine

Tout comme la jonagold est un type de pomme, la clémentine est un type de mandarine.

Catégorie

Agrume

Valeur nutritive

Les clémentines contiennent de la vitamine C et relativement peu de calories. Comme elles sont pauvres en calories, vous pouvez compter deux à trois clémentines comme une portion de fruits.

Utilisations culinaires

Habituellement, ces fruits sont consommés purs en guise d'en-cas, mais vous pouvez également les transformer, par exemple en compote de mandarines, en smoothie ou en gâteau. Vous pouvez également les dévorer au petit-déjeuner avec du muesli et du yaourt, par exemple.

Disponible

Les mandarines arrivent du sud de l'Europe (Italie, Espagne) de novembre à février.

Conservation

À 12°C (par exemple dans une grange ou une cave), les clémentines se conservent le plus longtemps (5-10 jours).