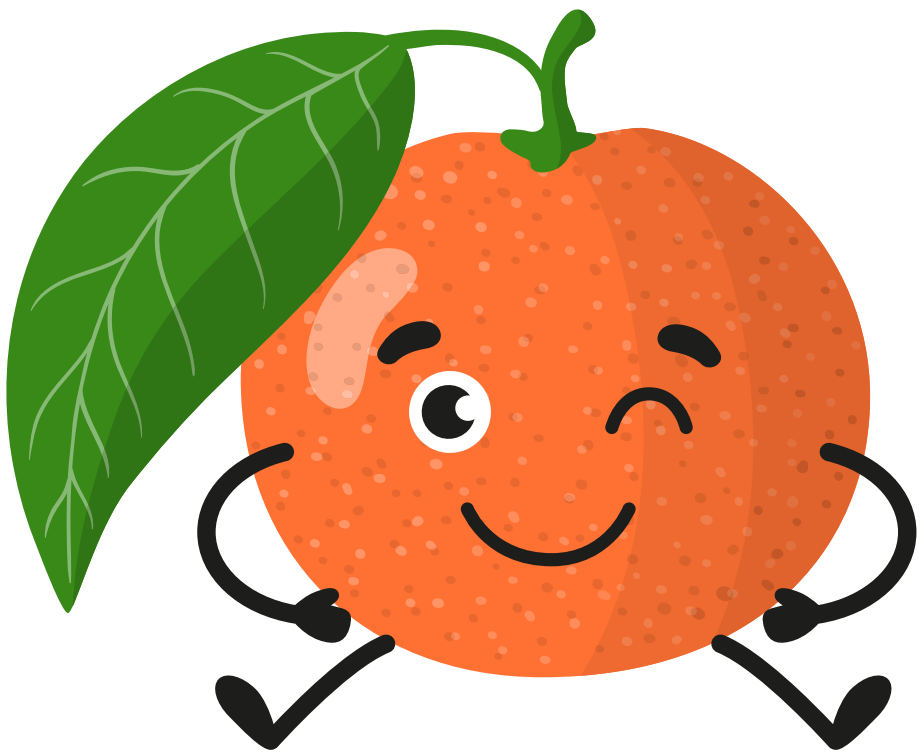
Mange tes fruits

LE guide pour aimer les fruits
et les consommer autrement

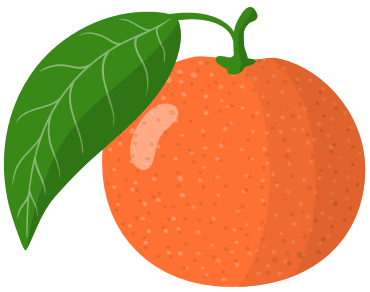
#1

La
Clémentine



Infos &
idées
recettes

@ma_healthy_tendency



La Clémentine

Sa carte d'identité

Saison

- Disponible en automne, hiver
- Principaux mois de consommation : novembre à janvier

Bienfaits

- Riche en eau (87%), vitamine C (crue), source de fibres, vitamine B9 et glucides

En cuisine

- Bien-sûr, la clémentine se consomme le plus souvent **crue**, en **dessert**.
- Toutefois, elle est très **polyvalente** et peut faire partie intégrante de **plats salés** : crue dans des salades composées ou bowls comme poêlée ou rôtie dans des plats plus élaborés.
- Sa saveur acidulée et douce plait beaucoup aux petits (et aux grands) !

Le saviez-vous ?

- Connaissez-vous la différence entre **mandarine** et **clémentine** ? La mandarine contient plus de pépins.
- Tout comme l'orange, la clémentine est un **symbole de Noël**. Autrefois, les pensionnaires d'orphelinats en recevait au pied de leur lit le jour de Noël.

3 idées pour consommer la clémentine autrement

En salade composée

Découper des morceaux de clémentine à associer avec du chou rouge et de l'endive émincés, des dés de comté, des éclats de noix & un oeuf mollet.

Clémentine poêlée au miel

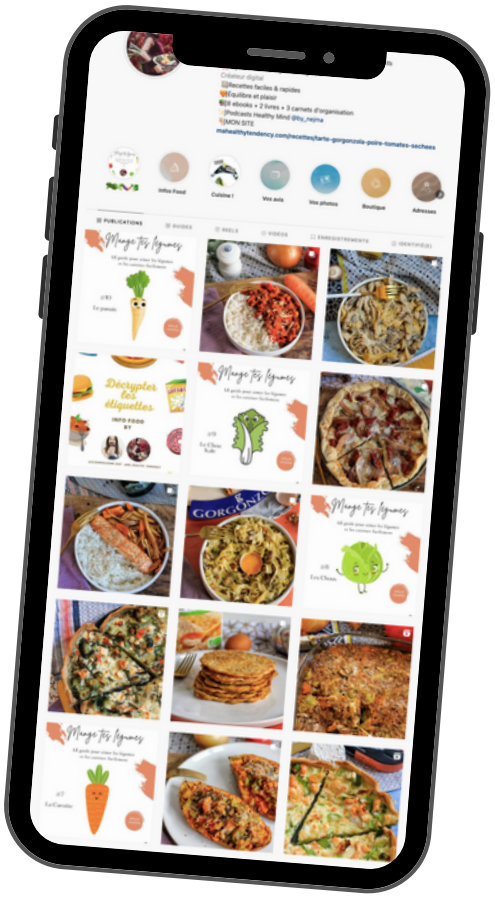
Séparer les quartiers de clémentine. Dans une poêle, les faire revenir quelques minutes avec une cuillère de miel et une cuillère de sauce soja.

En toast ou en fondue au chocolat

Sur un pain complet toasté et recouvert de pâte à tartiner maison ou de chocolat fondu, déposer des quartiers de clémentines et des copeaux de noix de coco. Pour l'option fondue, faites fondre du chocolat noir et trempez-y les quartiers de clémentines !

Mange tes fruits

LE guide pour aimer les fruits
et les consommer autrement



@ma_healthy_tendency

Like

Commente

Enregistre pour plus tard

Partage