



JAMAIS TROP

NUE

LA CLÉMENTINE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE			DISPONIBLE			SAISON			CŒUR DE SAISON		

Sa saveur douce et sa richesse en vitamines font de ce fruit hivernal un atout vitalité. Dégustée telle quelle ou travaillée en version sucrée ou salée, la clémentine met de l'énergie dans les assiettes !

TROUVER LE BON PRODUIT

Votre odorat sera l'un de vos meilleurs atouts pour sélectionner les meilleures clémentines. Voici quelques autres conseils pour sélectionner vos fruits :

- Ne vous fiez pas à la coloration du fruit : mûre, la clémentine peut conserver une couleur verte. Sa teinte orangée est liée à l'ensoleillement mais n'intervient pas dans le degré de maturité de l'agrumes.
- Le fruit doit être parfumé, charnu et ferme au toucher.
- La peau adhère à la chair ; elle ne donne pas l'impression d'être soufflée. Le cas échéant, le fruit s'est déjà desséché en partie.
- Le pédoncule vert doit être fermement attaché.

CONSERVATION

La clémentine se conserve 6 jours à l'air ambiant. Si vous désirez la conserver plus longtemps (10 jours en moyenne), glissez-la dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

GÂTEAU MOELLEUX À LA CLÉMENTINE

PRÉPARATION

20 min.

CUISON

40 min. Four

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 4 clémentines
- 125 g de beurre mou
- 300 g de sucre
- 250 g de yaourt ferme
- 3 œufs, blancs et jaunes séparés
- 125 g de farine
- 125 g de semoule fine
- 55 g de poudre d'amande
- 1 sachet de poudre à lever

ÉTAPES

- Versez 200 g de sucre dans une casserole, ajoutez 250 ml d'eau, le jus et le zeste râpé d'une clémentine.
- Portez à ébullition pendant 5 minutes. Puis hors du feu, ajoutez les quartiers de deux autres clémentines épluchées et laissez refroidir.
- Préchauffez le four à 180°C. Beurrez et farinez un moule.
- Dans un saladier, mélangez le beurre mou avec les 100 g de sucre restants. Ajoutez le yaourt, le jus et le zeste râpé de la clémentine restante, les jaunes d'œufs et mélangez.
- Dans un bol, mélangez la farine, la semoule, la poudre d'amande et la poudre à lever. Incorporez le tout au mélange précédent. Puis battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant 35 minutes.
- Laissez tiédir le gâteau quelques minutes avant de le démouler.
- Arrosez-le du sirop refroidi et déposez les quartiers de clémentines préalablement détachés.



**GÂTEAU MOELLEUX
À LA CLÉMENTINE**