

Fruit | Rutacées | agrume | consommable cru

Bigarade

Citrus × aurantium

Bigarade, petite orange à la peau épaisse et bosselée, libère un parfum floral dès que son zeste est froissé. Sa chair juteuse frappe par son acidité nette, suivie d'une amertume persistante. Trop vive pour remplacer l'orange douce au quartier, elle excelle en marmelade, sirop, sauce et liqueur. Choisissez-la lourde, ferme, bien colorée, puis dosez son jus et son écorce avec précision.

Saison : de janvier à décembre · pleine saison : janvier et février

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals	■	■										■
Pleine saison	■	■										

De décembre à février, les bigarades mûrissent sous les hivers doux d'Espagne, d'Italie, du Maroc et du bassin méditerranéen français. Les arrivages culminent en janvier et février. Avant décembre, les fruits manquent de couleur et de jus. Dès mars, ils deviennent plus rares et leur peau commence à sécher.

Carte d'identité

Famille	Rutacées
Partie mangée	fruit
Origine	La bigarade est originaire d'Asie du Sud-Est, puis s'est diffusée autour de la Méditerranée.
Provenance	France : Alpes-Maritimes, Corse
Goût	Son goût rappelle une orange douce mêlée de citron et de pamplemousse, avec une chair juteuse et une forte amertume.
Variétés	Séville, Bouquetier de Grasse, Bouquetier de Nice, Chinotto

Bien choisir

- Choisissez un fruit lourd pour sa taille, signe d'une chair bien juteuse.
- Recherchez une peau orange soutenu, ferme et fortement parfumée.
- Écartez les fruits mous, desséchés ou marqués de taches brunes en creux.

Conserver

Durée
10 jours à température ambiante ou 2 à 3 semaines au réfrigérateur.

Où
Dans le bac à légumes, sans sac hermétique.

Congélation
Le jus et le zeste se congèlent séparément pendant 6 mois.

Préparer

- Brossez soigneusement l'écorce sous l'eau fraîche.
- Prélevez seulement la partie orange du zeste, la couche blanche étant très amère.
- Pressez la chair puis filtrez les nombreux pépins.

CUISSONS

- En marmelade, 45 à 60 minutes à feu doux.
- En sauce, 10 à 15 minutes après ajout du jus.
- Confite au sirop, 50 à 60 minutes.
- Rôtie en quartiers, 20 minutes à 180 °C.

Idées de recettes

- Marmelade de bigarade
- Canard à l'orange amère
- Cake au zeste de bigarade
- Sirop de bigarade

SE MARIE BIEN AVEC

canard · chocolat noir · fenouil · miel · amande

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

37 kcal
155 kJ · portion 100 g

Eau	89 g		Vitamine C	45 mg — 56 %
Protéines	0,8 g		Potassium	181 mg — 9 %
Glucides	9,7 g		Vitamine B9 (folates)	17 µg — 8 %
Lipides	0,3 g		Calcium	40 mg — 5 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Orange, sour, raw — USDA FoodData Central.

Au potager

●●○ moyen · en pot possible

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Semis abrité		■	■	■								
Semis en terre				■	■							
Plantation				■	■	■						
Récolte	■	■										■

Exposition
Plein soleil, contre un mur chaud et à l'abri des vents froids.

Sol
Le sol doit être profond, drainant, fertile et peu calcaire.

Arrosage
Arrosez régulièrement en été, puis laissez sécher la surface entre deux apports.

Bons voisins : capucine, lavande, thym, souci · **à éloigner :** bambou, noyer, gazon dense

Le saviez-vous ?
L'écorce de bigarade fournit l'essence d'orange amère employée dans le Grand Marnier et certains curaçaos.