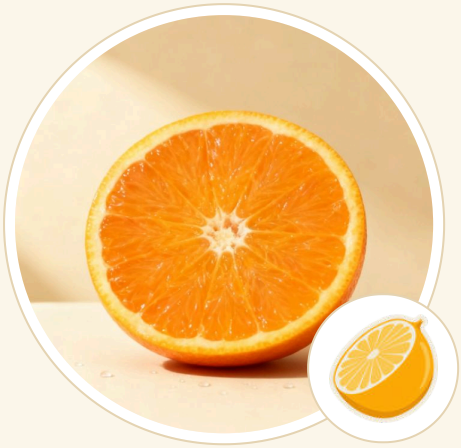


Fruit | Rutacées | agrume | consommable cru

Chironja

Citrus × paradisi

Chironja, cet agrume portoricain tient de l'orange douce et du pamplemousse. Sa peau jaune orangé cache une pulpe très juteuse, peu amère, traversée d'une acidité nette. Elle se coupe en deux, se presse ou se pèle à vif. Rare en métropole, elle mérite d'être saisie dès son passage sur les étals spécialisés, lorsque son poids et son parfum annoncent un fruit fraîchement récolté.

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

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

La chironja mûrit à Porto Rico de novembre à février, pendant la période plus fraîche et sèche. Les arrivages restent irréguliers en métropole, avec un meilleur choix en décembre et janvier. Avant novembre, les fruits manquent encore de maturité. Après février, les volumes chutent et la chironja fraîche devient très difficile à trouver.

Carte d'identité

Famille	Rutacées
Partie mangée	fruit
Origine	Cet agrume est apparu spontanément dans les montagnes de Porto Rico, aux Caraïbes.
Provenance	Importé de États-Unis (Porto Rico)
Goût	Sa pulpe fondante et très juteuse évoque une orange douce relevée par l'acidité légère d'un pamplemousse.
Variétés	Chironja 2–3, Chironja 3–3, Chironja 4–11, Chironja 5–7

Bien choisir

- Choisir un fruit lourd pour son volume, signe d'une pulpe bien juteuse.
- Rechercher une peau jaune orangé, fine et tendue, sans zone molle.
- Privilégier un agrume qui dégage une odeur fraîche au niveau du pédoncule.

Conserver

Durée
5 à 7 jours à température ambiante, 2 à 3 semaines au réfrigérateur.

Où
Dans le bac à légumes, sans sachet hermétique.

Congélation
Congeler les quartiers pelés ou le jus pendant 6 mois ; le zeste se congèle séparément.

Préparer

- Brosser la peau sous l'eau si le zeste doit être utilisé.
- Couper le fruit en deux ou retirer l'écorce et les membranes comme pour un pamplemousse.
- Recueillir le jus en pressant doucement la pulpe.

CUISSONS

- Grillée en demi-fruit sous le gril pendant 5 minutes
- Rôtie en quartiers au four pendant 15 minutes à 190 °C
- Réduite en marmelade pendant 30 à 40 minutes

Idées de recettes

- Salade de chironja et avocat
- Chironja grillée au miel
- Marmelade de chironja

SE MARIE BIEN AVEC

avocat · crevette · fenouil · menthe · chocolat noir

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

40 kcal
167 kJ · portion 150 g

Eau	88 g	Vitamine C	44 mg — 55 %
Protéines	0,9 g	Vitamine B1 (thiamine)	0,1 mg — 6 %
Glucides	11 g	Calcium	24 mg — 3 %
Fibres	0,5 g	Vitamine B2 (riboflavine)	0 mg — 3 %
Lipides	0,1 g		

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Chironja (Orangelo), raw — Fruits of Warm Climates.

Au potager

●●● exigeant · en pot possible



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

Sol
Un sol léger, fertile, légèrement acide et parfaitement drainé lui convient.

Arrosage
Arroser profondément dès que les premiers centimètres de terre sèchent, sans laisser d'eau dans la soucoupe.

Bons voisins : thym, souci, capucine, alysson maritime · **à éloigner :** gazon, liseron

Le saviez-vous ?
Le nom « chironja » réunit « china », nom portoricain de l'orange, et « toronja », qui désigne le pamplemousse.