

Fruit | Rutacées | agrume | consommable cru

Satsuma

Citrus unshiu

Satsuma, petite mandarine japonaise, se reconnaît à sa peau fine et lâche qui se retire presque d'un geste. Ses quartiers sans pépins offrent une chair tendre, très juteuse, douce et peu acide. Récoltée tôt dans la saison des agrumes, elle apporte une fraîcheur nette aux desserts, salades et jus. Choisissez-la lourde, souple sous les doigts, avec un parfum franc au niveau du pédoncule.

Saison : de septembre à décembre · pleine saison : octobre et novembre

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

Les premières satsumas arrivent en septembre avec les variétés très précoces. Les volumes culminent en octobre et novembre, grâce aux récoltes espagnoles, italiennes et corses. Décembre marque la fin de leur fenêtre principale. Avant elles, les mandarines restent rares ; après elles, clémentines et mandarines tardives prennent le relais.

Carte d'identité

Famille	Rutacées
Partie mangée	fruit
Origine	La satsuma est originaire d'Asie de l'Est, entre la Chine et le Japon.
Provenance	France : Corse, Pyrénées-Orientales, Var
Goût	Sa chair douce, juteuse et peu acide rappelle une clémentine plus tendre, avec une peau nettement plus facile à retirer.
Variétés	Iwasaki, Okitsu, Owari, Clausellina, Miyagawa, Hashimoto

Bien choisir

- Prenez un fruit lourd pour sa taille, signe d'une chair riche en jus.
- Vérifiez que la peau reste fine, souple et sans zone molle ou desséchée.
- Sentez le pédoncule : il doit dégager un parfum vif d'agrume, sans odeur fermentée.

Conserver

Durée
5 à 7 jours à température ambiante, jusqu'à 2 semaines au frais.

Où
Dans une corbeille aérée ou le bac à légumes du réfrigérateur.

Congélation
Congelez les quartiers pelés à plat, ou placez le jus et le zeste dans des bacs à glaçons.

Préparer

- Rincez et séchez le fruit avant de prélever le zeste.
- Incisez légèrement la peau lâche, puis retirez-la avec les doigts.
- Séparez les quartiers et ôtez les filaments blancs les plus épais.

CUISSONS

- À la poêle : 3 à 4 minutes à feu vif.
- Au four : 10 à 12 minutes à 180 °C.
- En compote ou en confit : 20 à 25 minutes à feu doux.

Idées de recettes

- Salade de satsuma et fenouil
- Gâteau moelleux à la satsuma
- Canard laqué au jus de satsuma
- Marmelade de satsuma au gingembre

SE MARIE BIEN AVEC

chocolat noir · fenouil · canard · gingembre · amande

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

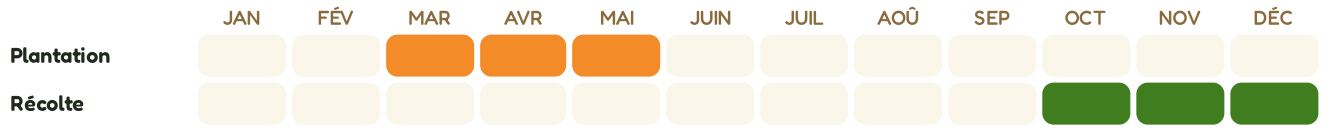
53 kcal
222 kJ · portion 120 g

Eau	85 g	Vitamine C	27 mg	33 %
Protéines	0,8 g	Potassium	166 mg	8 %
Glucides	13 g	Vitamine B9 (folates)	16 µg	8 %
dont sucres	11 g	Vitamine B6	0,1 mg	6 %
Fibres	1,8 g			
Lipides	0,3 g			

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

Au potager

●●○ moyen · en pot possible



Exposition
Plein soleil, contre un mur abrité des vents froids hors du littoral méditerranéen.

Sol
Le sol doit être léger, riche, légèrement acide et parfaitement drainé.

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

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

Le saviez-vous ?
Une satsuma peut être mûre et sucrée tout en gardant des plages vertes, car le froid nocturne commande en partie la coloration de son écorce.