



## L'ORANGE PARTOUT

### Un petit truc pas connu

Du temps pour arriver au bout mais vous serez si content de vous servir de votre petit pot, bien sûr en pâtisserie mais aussi en cuisine “salée” par exemple dans la joue de bouef aux carottes ou les truites fumées

### INGRÉDIENTS

**des oranges impérativement bio non traitées**

### MÉTHODE

Lorsque vous éplucherez vos oranges dorénavant vous penserez à moi ! Entamez la peau avec votre couteau en deux coupes perpendiculaires passant par les “pôles” .Détachez délicatement vos quatre morceaux : vous obtenez de jolis morceaux ovoïdes et creux .

Deux options :

- Vous aimez l’astringence du “blanc” de la peau . Votre travail est fini... ou presque
- Vous voulez un goût très très doux, juste un peu “fleuri” juste du parfum . Alors il vous faut enlever avec un couteau bien aiguisé le maximum de blanc

### SÉCHAGE :

Deux options :

-Séchage : sur des plateaux bien aérés comme pour les fleurs ( voir fiche) . J'utilise des anciens plateaux de champignons en plastique . Posés sur un étendoir à linge avec une moustiquaire (ou un vieux rideau) pour protéger des insectes volants . Laissez faire le soleil d'une chaude journée d'été... ou d'arrière saison; Si besoin ressortez tout le lendemain : les peaux doivent être racornies et très dures .

ATTENTION : rentrez vos plateaux dès que le soir arrive car sinon le “serein” re-humidifierait tout, ça risquerait de moisir et de se décolorer et de devenir insipide dans la meilleur des cas . En somme comme le foin dans les champs qui perd toutes ses vertus nutritives si il subit la pluie et même si il re-sèche .

- séchage avec un deshydratateur électrique, ranger les morceaux de façon telle qu'ils ne se touchent t pas et que l'air puisse bien circuler partout

### STOCKAGE /

Lorsqu'ils sont durs et bien secs stockez vos écorces dans un bocal bien sec et bien fermé (couvercle à vis ) .

Vous pouvez aussi vous servir de vos “sacs à herbes LVC” pour les écorces que vous destinez à un usage entier (à la tisane, bouquet garni etc...)“

Inversement, je vous conseille plutôt le bocal pour la poudre : l'hygrométrie de l'air dans le bocal ne varie pas et les morceaux restent toujours très durs donc ils sont plus facile d'usage

### MOUTURE:

Prendre la fiche des “moulins de LVC” si vous ne vous rappelez pas !! Et regardez les photos cela vous suffira je crois

**T.S.V.P -->**



pelures bien "racornies"



pré-couper des petits bouts



conserver la poudre en bocal à vis

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Rien de sorcier, juste de la patience . Gardez la poudre en bocal bien vissé au sec pour en avoir toujours sous la main pour cuisiner et que la poudre ne s'agglutine pas

### NOTES DIÉTÉTIQUES

**Cherchez pas c'est pour tous les "sans" !!!**

NB : Marche avec tous les agrumes et les épluchures de pommes aussi !!