

# GIVRÉS D'ORANGES !

## Nouvelles#28 - JUIN 2021# Hors-Série



Oranger en Sicile

# TOUT sur l'ORANGE !

Après la pomme, l'orange est le fruit le plus consommé en France. Nous consommons également beaucoup de jus d'orange tout prêt, en brick ou en bouteille.

Chaque année, la France importe d'énormes quantités d'oranges. Celles-ci viennent de loin, du bassin méditerranéen à l'Amérique du Sud. Loin des yeux, loin du cœur : nous ignorons le plus souvent comment et dans quelles conditions elles sont produites. Pourtant nos oranges poussent bien quelque part...

Bien sûr, nous avons bien d'autres choses à penser devant l'orange que nous allons acheter. Elle était dans un rayon et peu chère, nous l'avons achetée. Voilà tout. Pourtant derrière chaque orange, il y a plein d'histoires à raconter. Sa variété et son pays d'origine. Sa culture, avec ou sans pesticides. Son prix d'achat au paysan, parfois trop bas pour pouvoir en tirer un revenu. Sa cueillette, parfois rémunérée 2€ de l'heure en Europe. Son éventuel "traitement après récolte". Et bien d'autres choses encore.

S'informer sur tout cela est important. Pour notre santé. Pour la santé du monde aussi. Et quand nous achetons telle ou telle orange, choisir - quand nous pouvons le faire - à laquelle nous donnons notre argent est un bulletin de vote très efficace et à la portée de chacun d'entre nous !

## D'où viennent les oranges ?

La France importe chaque année environ 500 000 tonnes d'oranges, c'est beaucoup ! **L'Espagne, le Portugal, l'Italie, la Tunisie et le Maroc** sont, par ordre d'importance, nos fournisseurs les plus proches. L'Espagne, à elle seule, représente plus de la moitié de nos importations. Pour arriver dans le Nord de la France, nos oranges parcourent ainsi - à vol d'oiseau - entre 1500 km (Espagne) et 2000 km (Maroc).

Mais nous importons aussi des oranges d'Afrique du Sud, plus de 50 000 tonnes par an, lesquelles parcourent plus de 9000 km pour parvenir chez nous. Est-ce bien raisonnable d'en acheter, alors que les oranges du bassin méditerranéen pourraient suffire à nos besoins ?

En plus des oranges-fruits, nous importons aussi du jus d'orange, environ 60 000 tonnes chaque année. Celui-ci provient principalement du Brésil (8 000 km de chez nous), souvent sous forme de jus concentré et surgelé. Sous son air de "bonnes vitamines", le jus d'orange tout prêt en brick n'est souvent pas très bon pour la planète... De plus, quand vous mangez une orange, vous en mangez aussi les fibres qui facilitent la digestion et sont bonnes pour la santé. Mais dans le jus d'orange, il n'y a presque plus de fibres...

## Y a-t-il des oranges toute l'année ?

Les oranges du bassin méditerranéen, c'est de fin octobre à juin-juillet. Pas en plein été !

## Les diverses variétés d'oranges

Il y a de nombreuses variétés d'oranges, certaines plus précoces (dès fin octobre), d'autres plus tardives (jusqu'en juin).

La Navel est la plus connue, on le reconnaît en la retournant, elle a comme un petit nombril (navel = nombril en anglais), son écorce est épaisse. La Valencia est la plus tardive, sa peau est plus fine. Navel et Valencia sont des

oranges blondes, leur pulpe est jaune-orange.

En hiver, on trouve aussi des oranges rouges dont la pulpe va du rouge-orange au rouge-violet suivant la variété (mais leur peau reste le plus souvent blonde). Celles de Sicile - Tarocco, Moro et Sanguinello - sont les plus qualitatives, elles poussent au pied du volcan Etna. Leur couleur est due à la présence d'anthocyanes, des pigments naturels qui se développent dans le fruit sur l'arbre quand il y a des écarts de température importants entre la nuit et le jour. Les anthocyanes ont des propriétés antioxydantes qui protègent le fruit... mais aussi notre santé !

## Méfiez-vous de l'orange qui brille !

Sur son arbre, la peau de l'orange est le plus souvent mate. Si vous trouvez sur un étal une orange dont la peau est très brillante, c'est qu'elle a été maquillée !

Il peut s'agir d'un simple lustrage pour la rendre "plus belle". Mais bien souvent il s'agit d'un "traitement après récolte": on enduit l'orange d'une couche de cire contenant des agents conservateurs parfois toxiques. L'objectif est d'augmenter sa durée de conservation pour supporter des séjours prolongés en entrepôt et en rayon. Dans ce cas, la peau de l'orange n'est plus adaptée à la consommation. À savoir : en Europe, il est obligatoire d'indiquer la présence d'un traitement après récolte. Lisez attentivement les étiquettes et affichages ! **"Sans traitement après récolte", c'est mieux, non ?** Oui... Mais cela ne garantit pas l'absence de traitements chimiques avant la récolte. Seules les oranges issues de culture biologique le garantissent.

## Le prix des oranges

Les oranges sont moins chères de décembre à mars, car c'est leur pleine saison dans le bassin méditerranéen. Certaines peuvent alors se trouver à environ 1€ le kilo dans les grandes surfaces. Ce prix inclut la TVA, la marge du vendeur, la marge du grossiste (parfois plusieurs)

## Trucs & recettes ! Pour les recettes alimentaires utilisant la peau d'orange, utiliser uniquement des oranges bio et les laver/brosser avant usage.

### Peaux d'oranges confites (orangettes)//

Choisir de belles peaux d'oranges, les couper en lamelles d'environ ½ cm d'épaisseur en conservant la peau blanche.

Les couvrir d'eau dans une casserole, porter à ébullition, puis égoutter. Recommencer deux fois cette opération.

Peser les écorces ainsi obtenues, ajouter le même poids de sucre ou un peu moins, couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis laisser cuire à feu doux environ 20 min. Les orangettes sont cuites quand le liquide est presque évaporé. Les faire ensuite sécher environ 24 h sur un papier cuisson.

### Carottes râpées aux oranges//

Les oranges, c'est aussi dans les plats salés ! Prélever les quartiers d'une ou deux oranges en éliminant au maximum les peaux blanches. Les couper en deux (ou pas). Mélangez-les avec des carottes râpées. Assaisonnez avec sel, poivre, citron et huile d'olive. Vous pouvez aussi ajouter suivant votre goût du persil, des graines de fenouil, des oignons rouges en lamelles, des olives ...

qui a fourni le vendeur, le coût du conditionnement, du transport (au moins 0,10€/kg - elles viennent de loin !), et le coût d'achat à l'agriculteur, dont le coût de la récolte (à la main).

Alors, au bout du compte, pour un prix consommateur de 1€/kg, vous pensez qu'il revient combien à l'agriculteur? Sans doute autour de 0,15€/kg, voire moins. Impossible d'en gagner sa vie, ni même d'amortir les coûts de production (irrigation, engrais, taille, cueillette...). Seules les très grandes exploitations en agriculture intensive peuvent y parvenir. Pour une qualité de fruit médiocre, en employant de surcroît une main-d'œuvre à peine rémunérée. En hiver, en dessous d'un prix de vente de 1,50€/kg dans le Nord de la France, il y a certainement quelque chose qui ne va pas quelque part...

### **Les oranges bio sont chères, non ?**

À peine plus chères, en hiver on les trouve autour de 2€/kg dans les magasins bio. Attention : certains commerces prennent une marge très importante sur les oranges bio, vous pouvez ainsi en trouver à plus de 3,50€/kg en hiver, c'est tout à fait injustifié !

### **Dans l'orange, tout est bon !**

On la mange souvent crue et on jette sa peau... Pourtant l'écorce d'orange (et celle des autres agrumes) est riche en vitamine C, en calcium, en antioxydants... et riche en saveurs ! Pour la consommer, n'utilisez toutefois que des écorces d'oranges bio.

### **Acheter des oranges directement au producteur, c'est possible ?**

Oui. De nombreux producteurs, surtout en Italie, mais aussi en Espagne, vendent leurs oranges directement au consommateur. On appelle cela un **circuit court** (court, non pas pour la distance, mais pour le nombre d'intermédiaires raccourci au maximum). Au bout du compte : un prix plus juste pour eux et une meilleure qualité pour

le consommateur !

### **Les "Givrés d'Oranges", c'est quoi ?**

Notre association s'est formée en 2013 dans la métropole lilloise autour des agrumes du groupement de producteurs siciliens Galline Felici. Sans but lucratif, ni subventionnés, nous avons le statut d'association loi 1901 fiscalisée, nous comptons environ 1100 adhérents en 2020/2021.

Nous organisons sept fois par an pour nos adhérents des **achats groupés d'agrumes en circuit-court** (oranges, citrons, mandarines, cédrats... et aussi d'autres produits). Attention : nous ne sommes ni une centrale d'achat, ni un drive. Nous demandons à nos adhérents de participer activement, en particulier les jours de livraison-distribution. Chez les Givrés d'Oranges, on ne pousse pas son chariot tout seul et c'est bien plus joyeux et intéressant ! Et nous ne nous approvisionnons qu'àuprès de producteurs que nous rencontrons régulièrement, des producteurs militants, respectueux de la terre, respectueux des hommes et des femmes qui la travaillent (agriculture biologique et rémunération juste et légale du travail).



**Zeste d'orange ou de citron//** Le **zeste** est la fine couverture extérieure colorée des agrumes, qui recouvre la peau blanche (qu'on appelle ziste ou albedo). Le zeste est riche en arômes et antioxydants. On le prélève en grattant la peau avec un zester ou une râpe. Emietté très fin, il n'a pas besoin d'être cuit longuement. Il parfumera gâteaux ou biscuits maison. Et aussi les préparations salées (sauce tomate avec des zestes d'orange par exemple). On peut conserver les zestes au congélateur ou les faire sécher à l'air libre.

### **Lemon Curd - Crème de Citron// très facile !**

Battre un œuf entier avec 50gr de sucre. Ajouter le jus d'un citron (variante possible en ajoutant des zestes). Faire épaissir au bain-marie environ 10 minutes en tournant avec la cuillère en bois. Ajouter hors du feu petit à petit 25 gr de beurre froid coupé en petits morceaux en fouettant toujours. Faire refroidir avant de déguster ! Cette recette est à multiplier suivant le nombre de gourmands: 2 œufs pour 2 personnes, etc. Vous pouvez napper ce lemon curd sur des palets bretons ou des spéculoos émiettés au fond d'une coupelle...

# Trucs & recettes !

## Faites pousser vos pépins ! //

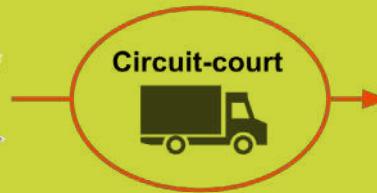
Récupérez les pépins les plus dodus (orange, clémentine, citron...) et faites-les tremper 24h dans un verre d'eau. Mettez du bon terreau au fond des 6 compartiments d'une petite boîte d'oeuf, posée sur une assiette.

Humidifiez copieusement à l'aide d'un vaporisateur et installez 1 ou 2 pépins par compartiment. Recouvrez d'une fine couche de terreau et vaporisez de l'eau pour bien humidifier. Installez sous un saladier en verre transparent ou autre pour créer un

effet de serre et posez dans un endroit ensoleillé (à l'intérieur ! sauf si la canicule s'installe...). Humidifier le terreau tous les jours deux fois par jour et attendez que la magie du végétal s'opère (compter environ 15 jours) !

## Vinaigre + peau d'orange = un produit pas cher pour tout nettoyer dans la maison //

Faire macérer deux semaines minimum des écorces d'oranges et/ou de citron dans un demi-litre de vinaigre blanc. Diluer ensuite avec la même quantité d'eau. Peut aussi s'utiliser comme après-shampooing - cheveux doux et brillants garantis !



**Des citoyens se regroupent et achètent directement au producteur**

*Meilleure qualité des agrumes, prix plus justes pour le producteur*

## LE SECOURS POPULAIRE DE LOMME

Ce sont 4 espaces de vente regroupés au même endroit !

Ouverts à tous :

**Bis Répétita**, friperie, vintage et chic

**Bio-Logis**, ressourcerie : meubles, déco, vaisselle, livres, etc.

Accessibles uniquement aux titulaires du Pass Solidarité :

**La Mie Pop**, épicerie solidaire

**La Boutik Pop**, la boutique du neuf solidaire



### Secours Populaire de Lomme

183 Rue Anatole France,  
59160 Lille-Lomme

**Ouvert du mardi au samedi  
de 14h à 18h**

Téléphone : 03 20 73 46 10

[www.secourspoplomme.com](http://www.secourspoplomme.com)

Facebook: comitedelomme.secourspopulaire

Réception des dons des particuliers : mercredi et samedi (sauf juillet-août)

*Depuis 2015, les Givrés d'Oranges sont partenaires du Secours Populaire de Lomme, et ils se sont installés sur le même site en 2020.*

Association Givrés d'Oranges ! Lille 59 - SIRET 79862701400011

**[contact@givresdoranges.fr](mailto:contact@givresdoranges.fr) - [www.givresdoranges.fr](http://www.givresdoranges.fr)**

© Givrés d'Oranges 2021 - Ne pas jeter sur la voie publique