

# Carnet de recettes of Corse!

Cuisine fraîche, vitaminée et de saison  
avec la Clémentine de Corse.

Des recettes faciles à réaliser  
et à partager en famille.



**CLÉMENTINE  
DE CORSE**



615 000  
CLÉMENTINIERS SUR L'ÎLE

1485  
HECTARES PLANTÉS

159 PRODUCTEURS  
ENGAGÉS POUR UNE  
PRODUCTION LOCALE  
ET RESPONSABLE

2 000 EMPLOIS  
ENVIRON PERMANENTS  
ET SAISONNIERS

24 STATIONS  
DE CONDITIONNEMENT

31250 TONNES  
COMMERCIALISÉES  
DONT 96% SOUS IGP

## Le saviez-vous ?

La Clémentine de Corse est une production locale.  
Unique clémentine française, elle est seule  
à faire face à la production étrangère.

Pour le respect de la qualité du fruit, la Clémentine de Corse  
est exclusivement cueillie à la main et n'est pas mise en contact avec le sol.



Au consommateur, l'IGP assure toutes les garanties  
en matière d'origine et de traçabilité :

**Fraîcheur :** moins de 24 heures pour arriver sur les étals.

**Qualité :** pour un respect rigoureux du cahier des charges IGP,  
des contrôles internes (Aprodec) et externes (Certipaq) sont réalisés.

**Naturalité :** la coloration du fruit à maturité est naturelle.  
La Clémentine de Corse ne subit aucun traitement colorimétrique chimique  
et ne fait aucun passage en chambre froide.

# L'édito

L'hiver venu, un lot de réjouissances gustatives fait son apparition parmi lesquelles la Clémentine de Corse.

Avec son caractère si spécial et son goût acidulé, la Clémentine de Corse, seule clémentine produite en France, est à la fois originale et authentique.

Gourmande, la Clémentine de Corse sait aussi se faire remarquer par ses longues feuilles effilées d'un joli vert.

Sa coloration naturelle, elle, est un gage de maturité et d'absence totale de traitement colorimétrique chimique.

Dès le mois de novembre et jusqu'aux premiers jours de janvier, on peut la trouver sur tous les étals.

Véritable concentré de fraîcheur et de vitamines, la Clémentine de Corse complète parfaitement un petit-déjeuner équilibré. Elle se glisse dans le cartable des petits pour un goûter pepsy et embaume volontiers les bureaux des grands qui la consomment à la pause.

À Noël, elle investit naturellement le centre de la table et en cuisine, se laisse accommoder de plein de manières différentes...

**Voici 8 recettes à réaliser facilement  
et à savourer en famille!**



# Lotte rôtie à la Clémentine de Corse



Pour un dîner simple entre amis ou le déjeuner du dimanche, voici une recette légère, savoureuse, originale. En cocotte au four, elle a l'immense avantage de nous laisser profiter d'un apéritif joyeux, juste le temps de mijoter !

Cette combinaison associe la texture fondante du poisson, rehaussée d'une touche de crème, au côté acidulé de la Clémentine de Corse. L'accord est juste parfait.



Temps de préparation : 45 minutes    Nombre de personnes : 4



## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 6 Clémentines de Corse
- 1,2 kg de queue de lotte
  - 1 oignon
- Quelques têtes de choux-fleurs de couleur
- Quelques têtes de chou Romanesco
  - 1 carotte
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 petites feuilles de laurier
  - Sel
  - Poivre
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide

## La préparation

- 1• Retirez la fine membrane qui recouvre la lotte. Rincez et essuyez-la.
- 2• Rincez et essuyez 2 Clémentines de Corse. Râpez finement leur zeste au-dessus d'un bol. Pressez-les et versez le jus dans le bol.
- 3• Pelez et émincez l'oignon.
- 4• Préchauffez le four th. 7 (210 °C).

## La cuisson des légumes

- 5• Faites cuire à la vapeur les têtes de choux-fleurs, chou Romanesco et carotte pendant 20 à 30 minutes. Vérifiez la cuisson au couteau, les légumes doivent être fermes.

## La cuisson de la lotte

- 6• Faites chauffer l'huile dans un plat à four sur feu doux. Ajoutez la lotte. Faites-la revenir 5 min en la retournant. Arrosez du jus des clémentines avec les zestes. Salez, poivrez. Entourez de l'oignon et des feuilles de laurier. Glissez le plat dans le four. Poursuivez la cuisson 10 minutes.
- 7• Dans une petite casserole, utilisez le reste de jus de clémentine puis ajoutez la crème fraîche liquide. Faites chauffer à feu doux et mélangez à l'aide d'un fouet. Attention, la crème ne doit pas bouillir !
- 8• Épluchez les 4 clémentines restantes. Disposez-les dans le plat autour du poisson et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

## Le dressage

- 9• Servez bien chaud, arrosé du jus de cuisson et de la crème, le tout accompagné des têtes de choux-fleurs, chou Romanesco et de la carotte.

## Le petit conseil

Pour éviter que les clémentines ne rendent trop de jus, découpez l'écorce en rond autour du pédoncule avant de les éplucher, et laissez ce petit rond d'écorce attaché à chaque fruit.



## **Le petit conseil**

Si vous souhaitez concilier silhouette et belle assiette, le ceviche est une recette idéale ! Notez que les poissons à chair ferme (lotte, merlu, cabillaud) doivent mariner deux fois plus longtemps que ceux à chair mi-ferme comme la daurade, le flétan, la sole, le thon et le saumon, ou les poissons à chair tendre (mulet, merlan, maquereau, etc.)



# Ceviche de poisson, Clémentine de Corse et sa fraîcheur verte



Aux amateurs de poisson cru et d'exotisme,  
voici venu tout droit d'Amérique latine un ceviche au goût totalement acidulé!  
Devenu tendance, le ceviche fait aujourd'hui son show, « pimpé »  
avec des quartiers frais de Clémentine de Corse...  
Découvrez comment marier deux terroirs à fort caractère!



Temps de préparation: **35 minutes**    Nombre de personnes: **4**



## Les ingrédients pour 4 personnes:

- 4 Clémentines de Corse
- 300 g de poisson blanc bien frais en filet (type cabillaud)
  - 1 tige de citronnelle
  - 2 tiges de ciboule
  - Le jus d'1 citron vert
  - 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
  - 1 avocat
  - Sel & poivre

## La préparation

- 1• Après avoir découpé un chapeau, prélevez la chair des Clémentines de Corse et conservez l'écorce entière. Retirez les peaux blanches et conservez la pulpe du fruit. Coupez-les en deux.
- 2• Émincez la citronnelle et la ciboule.
- 3• Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et découpez la chair en petits dés.

## Le dressage

- 4• Détaillez les filets de poisson en cubes.
- 5• Dans un plat, rassemblez les cubes de poisson, la citronnelle, la ciboule, l'avocat et les quartiers de clémentine.
- 6• Arrosez avec le jus du citron vert et saupoudrez de graines de sésame.
- 7• Salez et poivrez. Ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez.
- 8• Faites mariner au frais pendant 15 minutes. Servez, pourquoi pas, dans les coques des fruits évidés.



# Risotto de Noël aux Noix de Saint-Jacques et suprêmes de Clémentines de Corse



Entre terre et mer ! Pour une table de Noël inoubliable, osez l'extraordinaire mariage de la noix de Saint-Jacques et de la Clémentine de Corse. Le goût subtil du fruit de mer se mélange à la fraîcheur de l'agrumes pour vous faire savourer un repas de fête à la fois aristocratique et léger.



Temps de préparation : 50 minutes    Nombre de personnes : 2



## Les ingrédients pour 2 personnes :

- 2 Clémentines de Corse
- 1l de bouillon de volaille
  - 1 verre de vin jaune
  - 150 g de riz arborio
  - 2 belles échalotes
    - de l'huile d'olive
- 6 noix de Saint-Jacques
  - 1 noisette de beurre
- 1 poignée de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe de mascarpone ou de crème fraîche épaisse
  - 2 cuillères à soupe de ciboulette fraîche

## La préparation

- 1• Chauffez votre bouillon de volaille. Pendant toute la durée de la recette, maintenez-le à feu doux.
- 2• Prélevez les suprêmes de Clémentines de Corse. Réservez-les au frais jusqu'au dernier moment.
- 3• Émincez finement les échalotes. Dans une casserole, faites-les revenir à feu doux dans une noisette de beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
- 4• Montez légèrement le feu. Ajoutez progressivement le riz et un peu d'huile d'olive. Le riz doit devenir légèrement translucide et nacré.
- 5• Déglacez avec un peu de vin jaune en faisant attention aux projections. Remuez légèrement jusqu'à ce que le riz absorbe tout le liquide et qu'il n'accroche pas dans le fond de la casserole.
- 6• Louche après louche, ajoutez votre bouillon de volaille. Remuez. Le riz doit absorber le bouillon au fur et à mesure. À la fin, lorsque le riz est ferme, versez le reste du vin jaune. Remuez jusqu'à son absorption.
- 7• Retirez la casserole du feu et ajoutez le mascarpone et le parmesan. Couvrez et conservez au chaud le temps de la cuisson des noix de St-Jacques.

## La cuisson des noix de Saint-Jacques

- 8• Dans une poêle à feu moyen, faites mousser le morceau de beurre jusqu'à ce qu'il se colore légèrement.
- 9• Ajoutez les noix de Saint-Jacques. Faites-les cuire doucement, en les retournant à mi-cuisson. Lorsqu'elles sont légèrement colorées, vos noix sont prêtes.

## Le dressage

- 10• Composez vos assiettes avec le risotto et les Saint-Jacques relevées d'une pincée de fleur de sel. Saupoudrez de ciboulette.
- 11• Ajoutez les suprêmes de Clémentines de Corse.

### **Le petit conseil**

Composez des brochettes colorées en alternant noix de Saint-Jacques et Clémentines de Corse. Disposez-les sur le risotto : c'est prêt!



## **Le petit conseil**

La Tartelette San Giuliano au chocolat et Clémentines de Corse est parfaite pour le goûter dominical. Très facile, la recette peut se réaliser avec les enfants...



# Tartelette San Giuliano, folie chocolat à la Clémentine de Corse



Une gourmandise qui en fera tomber plus d'un !  
Pour les gourmets, la tartelette chocolat à la Clémentine de Corse promet un délicieux mélange de saveurs. Avec la puissance du cacao et la fraîcheur délicatement acide de la Clémentine de Corse, cette tartelette offre aux palais gourmands un délicieux contraste.



Temps de préparation : 45 minutes    Nombre de personnes : 6



## Les ingrédients pour 6 personnes :

- 5 Clémentines de Corse
- 1 pâte brisée
- 200 g de chocolat noir
- 20 cl de crème liquide entière
- ½ cuillère à café de quatre-épices

## La préparation de la pâte

- 1• Préchauffez votre four à 180°C.
- 2• Étalez votre pâte dans un moule à tarte. Faites-la cuire à blanc pendant 20 minutes.

## La ganache au chocolat

- 3• Faites chauffer la crème. Ajoutez le quatre-épices. Mélangez.
- 4• Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. Versez dessus la crème chauffée. Fouettez énergiquement le mélange obtenu.
- 5• Sur la pâte cuite, versez la crème de chocolat. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur pendant 2h environ.

## La préparation des Clémentines de Corse

- 6• Pelez les Clémentines de Corse pour prélever les suprêmes. Assurez-vous de bien enlever la peau et la membrane blanche.
- 7• Répartissez les suprêmes sur la crème chocolatée qui doit être dure et fondante.



# Compote de bébé aux poires, Clémentines de Corse et Petit Beurre Nantais



La période des fêtes de fin d'année approche et votre bébé a déjà 6 mois ?  
Avec cette succulente compote à la Clémentine de Corse,  
bébé découvre le goût des agrumes tout en faisant le plein de vitamines pour l'hiver !  
La poire et le Petit Beurre Nantais se savorent encore mieux  
grâce à l'acidité légère de la Clémentine de Corse.



Temps de préparation : **25 minutes**    Nombre de personnes : **1 bébé**



## Les ingrédients pour un bébé :

- 2 Clémentines de Corse
- 280 g de poire (2 poires environ)
- 1,5 Petit Beurre Nantais

## Le matériel :

- un cuit vapeur  
(et de l'eau minérale pour la cuisson)
- un mixeur
- du vinaigre blanc  
pour laver les fruits

## La préparation du jus de Clémentine de Corse

- 1• Lavez soigneusement les Clémentines de Corse, si possible dans de l'eau avec du vinaigre blanc.
- 2• Pressez les Clémentines de Corse pour en extraire le jus.
- 3• Dans le jus de la Clémentine de Corse, déposez les morceaux de Petits Beurre Nantais. Laissez reposer.

## La préparation de la poire

- 4• Lavez les poires. Épluchez-les. Ôtez les pépins et la queue. Coupez les poires en petits morceaux.
- 5• Faites cuire 10 minutes à la vapeur.

## La compote

- 6• Mixez les poires, le jus de Clémentine de Corse et le Petit Beurre Nantais. Un conseil : pour que la compote ne soit pas trop liquide, ajoutez progressivement et selon le goût de bébé le jus de Clémentine de Corse.
- 7• Laissez refroidir pendant 2 heures environ.

### **Le petit conseil**

Pour le plaisir des papilles de bébé, agrémentez votre compote d'une demi-gousse de vanille, de cannelle ou bien de quelques feuilles de menthe fraîche...



### **Le petit conseil**

Découvrez-les! Le chocolat agrémentera vos jolis sablés. Pour encore plus de plaisir, réalisez des bonbons en trempant les quartiers de Clémentine de Corse dans le chocolat fondu. Laissez-les refroidir avant de déguster, de manière à ce que le chocolat durcisse.



# Jolis sablés de Noël à la Clémentine de Corse



Que serait Noël sans ces petits sablés en forme de sapin, de bonhomme ou d'étoile ?  
Ils se dégustent en dessert ou bien à l'heure du goûter  
La Clémentine de Corse, grâce à sa subtile touche d'acidité,  
leur apporte caractère et vitamines. Ludique, cette recette est parfaite  
pour passer un bon moment en cuisine avec vos enfants.



Temps de préparation : 45 minutes    Nombre de personnes : 4



## Les ingrédients pour 4 personnes :

- le zeste et le jus de 2 Clémentines de Corse
- 85 g de sucre de canne
  - 250 g de farine
- 120 g de beurre demi-sel
- 50 g de pralin aux noisettes
- ½ sachet de poudre à lever
  - 1 jaune d'œuf

## Le matériel :

- un rouleau à pâtisserie
- des emporte-pièces

## La préparation de la pâte

- 1• Mélangez dans un saladier la farine, le sucre, le beurre, le jaune d'œuf, le zeste des Clémentines de Corse et le pralin. Fouettez le mélange.
- 2• Ajoutez progressivement le jus des Clémentines de Corse. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 3• Saupoudrez votre plan de travail avec de la farine. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte.
- 4• Lorsque la pâte atteint 3 à 4 mm d'épaisseur environ, découpez les biscuits avec des emporte-pièces.

## La cuisson

- 5• Recouvrez la plaque de votre four d'une feuille de cuisson. Préchauffez le four à 180°C.
- 6• Enfournez les biscuits pendant 10 minutes. Ils doivent être légèrement dorés.
- 7• Laissez refroidir.



# Healthy Bowl à la Clémentine de Corse



Totalement dans l'air du temps, le Healthy Bowl est un incontournable pour faire le plein d'énergie au petit-déjeuner. Retrouvez votre vitalité avec cette recette complète et équilibrée dans un format gourmand. Savourez les petits morceaux de Clémentine de Corse légèrement acidulée qui parsèment le bol : c'est une belle journée qui débute !



Temps de préparation : 15 minutes    Nombre de personnes : 4



## Les ingrédients pour 4 personnes :

- 1 Clémentine de Corse
  - ½ banane
- 1 yaourt de brebis
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 2 cuillère à soupe de muesli

## La préparation

- 1• Dans un bol, écrasez une demi-banane à l'aide d'une fourchette.
- 2• Ajoutez le yaourt, l'huile de coco et les flocons d'avoine. Mélangez le tout.
- 3• Parsemez de graines de courge.
- 4• Épluchez et découpez les quartiers de la Clémentine de Corse en petits morceaux et déposez-les sur le mélange de yaourt et de graines.
- 5• Dégustez !

### **Le petit conseil**

Pour varier les plaisirs, remplacez les graines de courge par des noisettes concassées, des cerneaux de noix, des amandes grillées ou effilées.



### **Le petit conseil**

Habillez votre Galette des Rois!  
Faites-le avec les zestes ou décorez-la  
avec les quartiers confits restants  
de Clémentines de Corse pour  
encore plus de saveurs.



# Galette des Rois aux amandes et Clémentines de Corse



Une pâte feuilletée aérienne à souhait, une crème d'amande douce rehaussée d'une compotée de Clémentines de Corse légèrement confites...  
Il semblerait que la galette de L'Épiphanie promette du croustillant et de l'acidulé pour bien débiter l'année!



Temps de préparation : 1h30    Nombre de personnes : 6



## Les ingrédients pour 6 personnes :

- 2 pâtes feuilletées issues du commerce

### Crème d'amande :

- 120 g de beurre pommade
- 120 g de sucre poudre
- 120 g de poudre d'amande
- 2 œufs
- 5 g de rhum brun

### Garniture et décor :

- 10 clémentines de Corse
- 220 g de sucre en poudre
- 30 cl d'eau
- colorant orange
- 1 jaune d'œuf

## La préparation

- 1• Débutez la recette en râpant le zeste d'une Clémentine de Corse. Le faire blanchir avec toutes les clémentines dans une casserole d'eau bouillante durant 1h. Égouttez bien le tout.

## La préparation de la garniture

- 2• Mélangez dans un récipient le beurre avec le sucre, la poudre d'amande et un œuf ; incorporez ensuite le deuxième œuf. La préparation doit être homogène pour verser le rhum. Ajoutez-y le zeste déjà râpé de la Clémentine de Corse et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3• Coupez 6 Clémentines de Corse préalablement blanchies en 4 (dont celle dépourvue de son zeste) et hachez les quartiers.
- 4• Versez ce hachis dans une casserole avec 70 g de sucre en poudre, laissez le tout compoter à feu moyen durant 30 minutes.
- 5• Coupez en 4 les Clémentines de Corse restantes et les faire confire 30 minutes dans un sirop réalisé avec le sucre restant et de l'eau.

## L'assemblage de la galette des rois

- 6• Étalez une pâte feuilletée sur le plan de travail fariné au préalable.
- 7• Versez les Clémentines de Corse hachées en prenant soin de laisser 3 à 4 cm de bord autour.
- 8• Versez la crème d'amande à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille par-dessus et cachez une fève dans la crème.
- 9• Mouillez soigneusement le tour au pinceau avec de l'eau et placez la deuxième pâte feuilletée par-dessus. Appuyez tout autour de la garniture pour souder les 2 pâtes entre elles. Badigeonnez avec le jaune d'œuf mélangé à 1 cuillère à café d'eau. Réservez au frais 5 minutes et badigeonnez une deuxième fois.

## La cuisson

- 10• Préchauffez le four sur th. 5-6/165-170°.
- 11• Enfournerez la galette dans le four pendant 40 minutes ou bien jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Décorez-la avec des quartiers confits.



**CLÉMENTINE  
DE CORSE**

[clementinedecorse.fr](http://clementinedecorse.fr)

## **Contacts Presse**

Augural / Stratéo

Émilie-Gabrielle Giraudet, 06 18 29 77 58 – [e.giraudet@augural-strateo.fr](mailto:e.giraudet@augural-strateo.fr)

Marjorie Rousseau, 06 43 17 42 70 – [m.rousseau@augural-strateo.fr](mailto:m.rousseau@augural-strateo.fr)