



[< retour](#)

Fruits et légumes Ciboulette



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Origine : Europe et Asie

septentrionale

Famille : Liliacées

Plantes aromatiques originaires d'Orient, la ciboulette et la ciboulette chinoise sont apparentées à l'ail, à la ciboule, à l'oignon et au poireau.

La ciboulette chinoise pousse en touffe, les plants sont pourvus de rhizomes qui portent des caïeux peu développés. Chaque bulbe contient 4 à 5 feuilles plates et minces de

couleur vert foncé. La ciboulette chinoise est récoltée lorsque ses tiges mesurent de 35 à 45 cm de haut et environ 5 mm de large. À la fin de l'été, on blanchit souvent la ciboulette chinoise, la soustrayant de la lumière en la recouvrant, afin que ses tiges demeurent jaunâtres.

La ciboulette chinoise a une saveur plus prononcée que la ciboulette cultivée en Occident.

VARIÉTÉS

La ciboulette chinoise (*Allium tuberosum*) est cultivée en Chine depuis plus de 2 000 ans et occupe une place importante dans la cuisine asiatique. Elle a une saveur plus prononcée que la ciboulette cultivée en Occident.

Fleur de ciboulette : La fleur de la ciboulette est comestible et on l'utilise souvent en décoration de salades ou de plats.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de la ciboulette aux feuilles fraîches, d'un vert soutenu, sans signe de jaunissement, de mollesse ou d'assèchement.

QUE FAIRE AVEC ?

La ciboulette et la ciboulette chinoise sont souvent considérées comme des fines herbes et utilisées pour assaisonner un grand nombre de mets, aussi bien chauds que froids. Elles aromatisent et décorent vinaigrettes, mayonnaises, salades, trempettes, légumes, soupes, sauces, fromages, omelettes, pâtes alimentaires, tofu, poisson, fruits de mer, viande et volaille.

COMMENT PRÉPARER ?

Ne l'incorporer dans un plat qu'en fin de cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La ciboulette et la ciboulette chinoise se conservent quelques jours au réfrigérateur dans le bac à légumes. Elles se congèlent facilement sans blanchiment.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le jus de ciboulette est utilisé comme vermifuge.

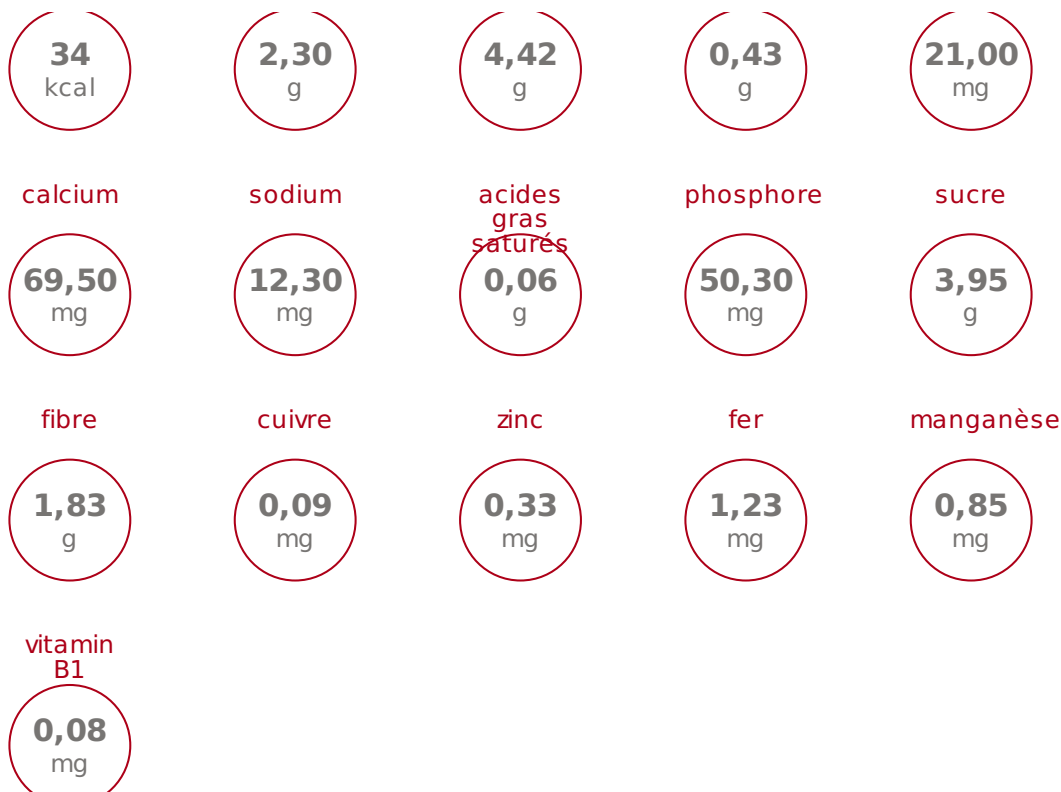
calories

protéines

glucide

lipide

magnesium



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La ciboulette (*Allium schoenoprasum*) est la plus petite de la famille de l'oignon, elle est originaire d'Europe et d'Asie septentrionale et ne fut cultivée et appréciée qu'à partir du Moyen Âge. Elle pousse facilement à l'état sauvage ou cultivée, tant en Amérique du Nord qu'en Europe et en Asie. Ses longues feuilles vertes filiformes mesurent habituellement 15 cm de haut. Étroites, creuses et pointues, ces tiges se forment à partir de minuscules bulbes blanchâtres à peine formés, réunis en touffes au ras du sol. Des fleurs roses, blanches ou violacées coifferont le sommet des tiges non récoltées. On ne récolte pas la ciboulette en l'arrachant, mais plutôt en la coupant sans la tailler trop près du sol, elle repousse continuellement. La ciboulette a une saveur très douce et fine.

Crumble de champignons, chèvre et ciboulette [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Mousse de parmesan et bresaola en salade d'herbes [4]

[En savoir plus](#) [4]

Aspic de légumes [5]

[En savoir plus](#) [5]

Sauce aux saucisses [6]

[En savoir plus](#) [6]

Ravioles de romans, beurre blanc à la brunoise de tomate et ciboulette [7]

[En savoir plus](#) [7]

Vinaigrette aux fines herbes [8]

[En savoir plus](#) [8]

Salade de bulots [9]

[En savoir plus](#) [9]

Salade d'herbes fraîches [10]

[En savoir plus](#) [10]

Verrines de thon crémeux à la ciboulette [11]

[En savoir plus](#) [11]

œufs cocottes saumon et herbes [12]

[En savoir plus](#) [12]

1

2

[13]

3

[14]

→

[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15088>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15088>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-de-champignons-chevre-et-ciboulette>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-parmesan-et-bresaola-en-salade-dherbes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/aspic-de-legumes>

- [6] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-aux-saucisses>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/ravioles-de-romans-beurre-blanc-la-brunoise-de-tomate-et-ciboulette>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/vinaigrette-aux-fines-herbes>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-bulots>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/salade-dherbes-fraiches>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-de-thon-cremeux-la-ciboulette>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-cocottes-saumon-et-herbes>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/ciboulette?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/ciboulette?page=2>