



< retour

## Fruits et légumes

# Citron(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



**Type :** Méditerranéens (Citrons, Orange...)

**Origine :** Chine, Inde

**Famille :** Citrus limon, Rutacées

**Poids moyen :** 115g

Les citrons cueillis à maturité sont sucrés et peu acidulés. Les citrons commercialisés sont donc cueillis verts, puis on les fait mûrir artificiellement entre 1 et 4 mois dans des entrepôts.

C'est un antiseptique naturel des plus efficaces. Il est antiscorbutique et il calme les piqûres d'insectes. Il aurait de nombreuses autres propriétés médicinales ; on le dit notamment

antirhumatismal, diurétique, fortifiant et vermifuge.

## VARIÉTÉS

Selon les variétés, la taille du citron diffère, ainsi que son acidité. Son écorce jaune est plus ou moins épaisse et rugueuse. La chair juteuse peut contenir des pépins ou en être exempte.

**Citron de Menton** : En France, il est produit dans la région de Menton, dont il est resté le fruit symbolique. Une demande de reconnaissance de cette production en tant qu'Indication Géographique Protégée, est en cours.

**Citron bergamote** : Variété de citron dont le zeste a un goût prononcé de bergamote.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des citrons fermes et lourds, dont l'écorce jaune a des grains serrés et est légèrement lustrée. Des citrons avec des teintes de vert ont un degré d'acidité plus élevé. Une peau rugueuse sera probablement très épaisse et abritera peu de pulpe. Écarter des citrons plissés, qui ont des sections durcies ou ramollies, ou dont la couleur est terne ou jaune trop foncé, ils ne sont plus frais.

## QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation du citron est multiple. On s'en sert aussi bien comme ingrédient qu'à des fins décoratives. Le citron avive la saveur des aliments et peut ainsi remplacer le sel. Il empêche certains fruits et légumes de noircir. On se sert du citron pour parfumer notamment soupes, sauces, légumes, gâteaux, crèmes pâtisseries, crème glacée, sorbets. On en fait de la marmelade et de la gelée. Le citron peut remplacer le vinaigre dans la vinaigrette. On l'utilise pour mariner et attendrir la viande, la volaille, le poisson et le gibier. C'est un ingrédient désaltérant avec lequel on fait de la limonade ou qu'on ajoute au thé. Le zeste de citron peut être râpé ou tranché. On le confit ou on le déshydrate. On l'utilise pour parfumer notamment sauces, viande et desserts.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le citron peut être gardé à la température de la pièce environ 1 semaine. Pour une conservation prolongée, le placer au réfrigérateur. Le jus et le zeste se congèlent. Conserver le zeste confit ou déshydraté à l'abri de l'air et des insectes, dans un endroit frais et sec.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Comme tous les agrumes, le citron est reconnu pour sa teneur élevée en vitamine C. Il contient également du potassium et de l'acide folique. Le citron est très acide, contenant de 6 à 10% d'acide citrique, ce qui le rend trop piquant pour être bu non dilué. Son essence contient environ 95% de terpènes (térébenthène) qui lui confèrent des vertus expectorantes.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
34 kcal	0,80 g	2,45 g	0,30 g	8,93 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
18,00 mg	3,00 mg	0,09 g	15,50 mg	2,20 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,00 g	0,03 mg	0,10 mg	0,40 mg	0,02 mg
vitamin B1				
0,05 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit du citronnier, arbre qui serait originaire de Chine ou d'Inde, et cultivé en Asie depuis au moins 2 500 ans. Le citron fut introduit en Espagne par les Arabes, au 11e siècle. Les Croisés, à leur retour de Palestine, contribuèrent à le répandre dans le reste de l'Europe. Ce n'est qu'au 15e siècle cependant, que le citron délogea le verjus (suc acide extrait de raisins pas encore mûrs), dans les cuisines de l'ouest de l'Europe. Christophe Colomb aurait introduit le citron à Haïti en 1493, lors de son deuxième voyage en Amérique.

## Tiramisu au citron [3]

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

## Sorbet à la fraise [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Soufflé glacé au citron [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Tajine de poisson et légumes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Petits artichauts citronnés en salade [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Poi de banane [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Les petits pots de crème au citron de miss lunch [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Houmous de chanvre [10]

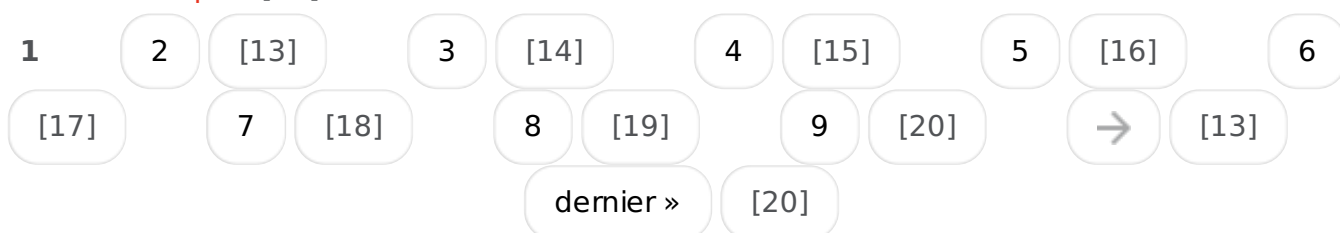
[En savoir plus \[10\]](#)

## Filet de merlan poêlé au beurre noisette et au citron [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Beurre meunière [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



## Liens

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15090>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15090>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/tiramisu-au-citron>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/sorbet-la-fraise>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/souffle-glace-au-citron>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-de-poisson-et-legumes>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/petits-artichauts-citronnes-en-salade>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/poi-de-banane>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/les-petits-pots-de-creme-au-citron-de-miss-lunch>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/houmous-de-chanvre>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-merlan-poele-au-beurre-noisette-et-au-citron>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/beurre-meuniere>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/citrons?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/citrons?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/citrons?page=3>
- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/citrons?page=4>
- [17] <https://www.qooq.com/ingredients/citrons?page=5>
- [18] <https://www.qooq.com/ingredients/citrons?page=6>
- [19] <https://www.qooq.com/ingredients/citrons?page=7>
- [20] <https://www.qooq.com/ingredients/citrons?page=8>