



[< retour](#)

Epicerie

Citronnelle séchée



Aimez-vous cet ingrédient ?

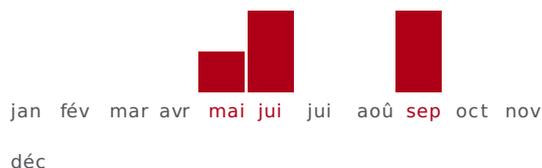
[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Poids moyen : 1g

Plante originaire de l'Asie tropicale (Sri Lanka ou l'Inde) pour *C. flexuosus* tandis que la variété *C. Citratus* provient surtout de la Malaisie et de l'Indonésie.

La citronnelle se marie bien avec le gingembre, le chili, la noix de coco, l'ail, l'échalote et le piment.

COMMENT CHOISIR ?

La citronnelle est commercialisée fraîche, séchée ou en conserve. Elle est souvent infusée dans des tisanes. A l'état fraîche, on la choisit avec un bulbe ferme.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La citronnelle séchée se conserve dans une boîte hermétique dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'huile essentielle de la citronnelle contient du géreniol et du citral qui lui donnent son odeur citronnée.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
105 kcal	1,80 g	23,40 g	0,50 g	60,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
65,00 mg	6,00 mg	0,12 g	101,00 mg	3,50 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,27 mg	2,23 mg	8,20 mg	5,22 mg	0,07 mg
vitamin B2				
0,14 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Fusion de hummus thai [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15492>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15492>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/fusion-de-hummus-thai>