



< retour

*Fruits et légumes*

# Mélisse citronnelle



Aimez-vous cet ingrédient ?

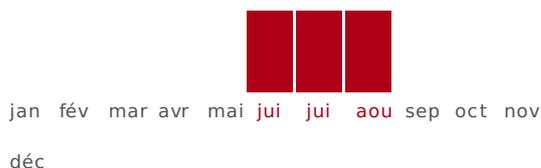
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Herbes

**Origine :** Méditerranée

**Famille :** Lamiacées

La mélisse officinale, du grec melissophullon (feuille à abeilles), est une plante herbacée vivace souvent appelée citronnelle mais qu'il ne faut pas confondre avec la citronnelle utilisée dans les plats asiatiques. Elle se récolte au printemps et ressemble à la menthe. Son goût est citronné d'où son rapprochement avec la citronnelle. La mélisse est utilisée en cuisine mais bien plus encore en tant que plante médicinale car elle possède des vertus

reconnues. Elle lutte, entre autres, contre les maux de tête, les troubles gastriques mineurs et la nervosité.

## COMMENT CHOISIR ?

Les feuilles et les tiges doivent être fermes, la couleur doit être unie, sans tache. Les feuilles sont meilleures à la dégustation dès le début du printemps.

## QUE FAIRE AVEC ?

La mélisse s'harmonise très bien dans les plats âcres. On la retrouve dans des curry indiens, des soupes ou des sauces.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

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

## HISTOIRE

Cultivée par les romains il y a plus de 200 ans, la mélisse se cultive désormais assez bien partout notamment en Amérique du Nord et en Europe.

# Crème échalote, mélisse et citron vert [3]

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

# Panna cotta à la citronnelle, cerises pochées au kirsch, feuilles de mélisse cristallisées [4]

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16299>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16299>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/creme-echalote-melisse-et-citron-vert>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-la-citronnelle-cerises-pochees-au-kirsch-feuilles-de-melisse-cristallisees>