

ALIX LEFIEF-DELCOURT

MA BIBLE DES INGRÉDIENTS MAGIQUES



INCLUS
+ DE
100
RECETTES
MAISON

- Citron, bicarbonate, chlorure de magnésium : les nouveaux usages de 3 ingrédients indispensables
- Efficaces pour la santé, le bien-être, la beauté, la maison, le jardin, la cuisine...
- Économiques et écologiques : ils ont tout bon !

LE D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DES INGRÉDIENTS MAGIQUES

Citron, bicarbonate et chlorure de magnésium : **voici un trio d'ingrédients indispensables !** Écologiques et économiques, ils s'utilisent dans toutes les situations et constituent une excellente alternative aux produits du commerce.

*400 solutions magiques
qui vont vous faire adopter
le citron, le bicarbonate
et le chlorure de magnésium
sans tarder !*

Alix Lefief-Delourt est rédactrice pour différents médias et l'auteure de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, la bio, la cuisine...

Découvrez dans cette bible pratique leurs 1001 vertus.

- **Tout ce que vous devez savoir sur le bicarbonate, le citron et le chlorure de magnésium** : leur composition, leurs propriétés, où vous les procurer, comment les choisir et les conserver, les précautions à prendre...
- **Leurs différentes utilisations pour vous simplifier la vie.**
 - D'abcès à verrue en passant par digestion, eczéma, jambes lourdes, otite, ou piqûre d'insecte, découvrez tous leurs bienfaits pour la santé !
 - Cheveux brillants, peau impeccable, belles dents, ongles en pleine forme... ils possèdent aussi d'incroyables vertus pour la beauté, l'hygiène et le bien-être.
 - Dans la maison ou au jardin, ils vous offrent là encore des solutions magiques : pour nettoyer l'argenterie, pour protéger vos plantes, comme anticalcaire, comme désinfectant ou anti-acariens, ils ont tout bon !
 - Enfin, ce sont de véritables alliés en cuisine : accélérer la cuisson de vos aliments, empêcher les légumes vapeur de ramollir, ajouter de la saveur à vos plats ou les rendre plus digestes... Vous ne pourrez plus vous passer de ces trois ingrédients !

ISBN : 979-10-285-1342-9



9 791028 513429

23 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Je dis non à la charge mentale, 2018.

Future maman, mode d'emploi, c'est malin, 2018.

Mince et en bonne santé grâce au fasting, c'est malin, 2018.

Cuisine de l'étudiant en 87 recettes, c'est malin, 2017.

Paris avec les enfants, c'est malin, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Relecture-correction : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1342-9

ALIX LEFIEF-DELCOURT

MA **BIBLE** DES
INGRÉDIENTS
MAGIQUES

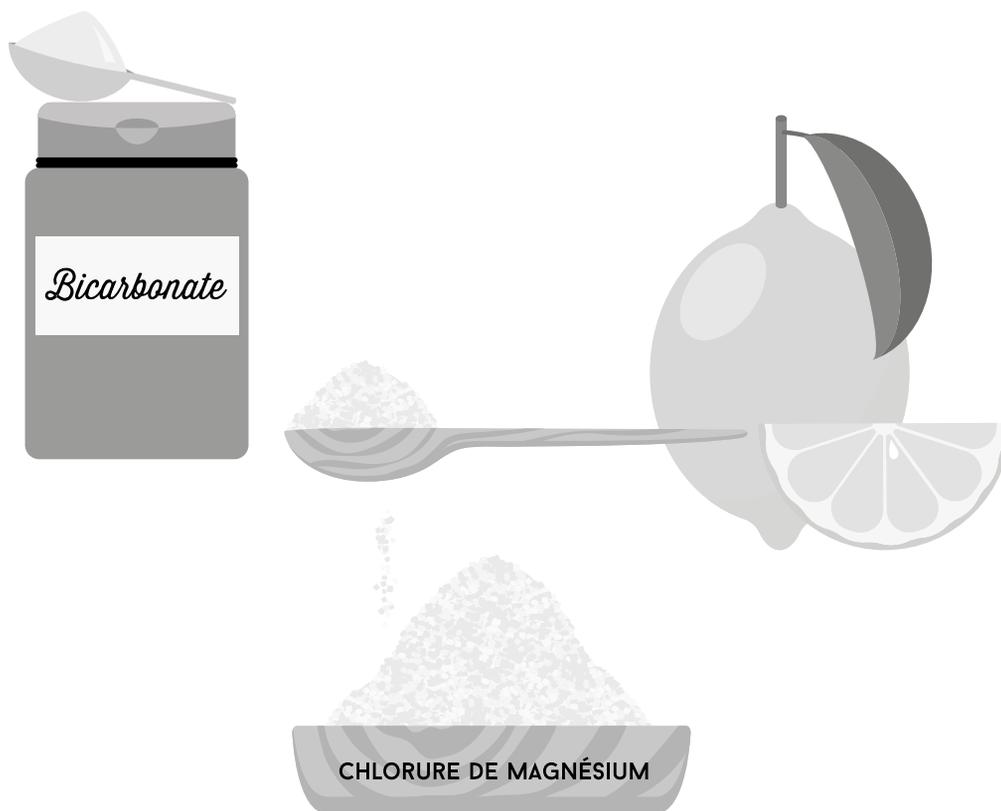
L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE	
Tout savoir sur le citron, le bicarbonate et le chlorure de magnésium	9
Chapitre 1. Tout savoir sur le citron	11
Chapitre 2. Tout savoir sur le bicarbonate de soude	57
Chapitre 3. Tout savoir sur le chlorure de magnésium	73
DEUXIÈME PARTIE	
Les différentes utilisations du citron, du bicarbonate et du chlorure de magnésium	99
Chapitre 1. Leurs utilisations pour la santé	101
Chapitre 2. Leurs utilisations pour la beauté, l'hygiène et le bien-être	209
Chapitre 3. Leurs utilisations dans la maison et au jardin	251
Chapitre 4. Leurs utilisations en cuisine	339
Les recettes de cuisine avec du citron	373
Les recettes de cuisine avec du bicarbonate	425
Index des recettes santé, beauté, maison, cuisine...	440
Index	445
Table des matières	453

INTRODUCTION

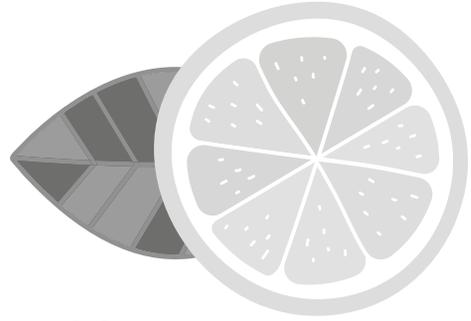
Citron, bicarbonate et chlorure de magnésium : voici un trio d'ingrédients malins qui ne vous quittera plus une fois que vous aurez lu ce livre ! Santé, beauté, bien-être, hygiène, maison, jardin, cuisine : ils s'utilisent dans toutes les situations et ont la réponse à un grand nombre de vos problématiques du quotidien. Ils constituent une excellente alternative aux produits classiques du commerce, tout en étant plus économiques et plus écologiques. Autant de bonnes raisons de les adopter sans tarder !



Première partie

Tout savoir sur le citron, le bicarbonate et le chlorure de magnésium

Découvrez les portraits de ces trois ingrédients magiques à plus d'un titre !



CHAPITRE 1

TOUT SAVOIR SUR LE CITRON

Parfumé, vitaminé, rafraîchissant... en cuisine, le citron sait se rendre indispensable ! Mais cet agrume star est aussi un précieux allié dans de nombreux autres domaines de notre vie quotidienne : santé, beauté, maison, jardin...

7 BONNES RAISONS D'AVOIR TOUJOURS UN OU DEUX CITRONS À LA MAISON

1. **On adore son parfum frais et acidulé** (et sa belle couleur jaune) ! Incontournable dans les boissons de l'été mais aussi pour relever les poissons, salades, desserts...
2. **C'est un vrai cocktail santé** ! Il contient des minéraux, de la vitamine C, des antioxydants, des acides organiques, des fibres douces...
3. **C'est une trousse à pharmacie à lui tout seul**. Il aide à digérer, désinfecte les petits bobos, apaise la peau...
4. **C'est un vrai secret de beauté**, surtout si vous avez tendance à avoir la peau et/ou les cheveux gras. Avec lui, vous pourrez vous concocter des soins maison efficaces, économiques et écologiques.
5. **C'est un ingrédient SOS en cuisine**, par exemple pour éviter à l'avocat ou à la banane de noircir. Mais aussi pour préparer les marinades, monter les blancs en neige ou encore préparer des yaourts maison.
6. **C'est un produit tout-en-un dans la maison** : il désodorise, parfume, détartre, assainit...
7. **Il se trouve partout**, même dans les petites épiceries de quartier.

PORTRAIT EXPRESS DU CITRON

Un zeste d'Histoire...

Le citron est le fruit du citronnier, un arbre épineux qui peut mesurer jusqu'à 5 m de hauteur. Il serait originaire d'Asie, et plus précisément du Cachemire, une région montagneuse du sous-continent indien.

Le citron (*Citrus limon*) que nous connaissons aujourd'hui serait en réalité un hybride de plusieurs espèces de citrus, le cédratier (*Citrus medica*) et le bigaradier (*Citrus aurantium*). Dans cette grande famille des citrus, on trouve aussi de nombreux autres fruits, comme le pomélo, l'orange, la mandarine...

Au premier millénaire avant notre ère, la culture des agrumes s'étend vers le pourtour méditerranéen, l'Égypte et la Grèce. C'est surtout l'ancêtre du citron, le cédrat, qui y est alors cultivé. Ce sont les Arabes qui favorisent l'expansion du citron à plus large échelle. Ils l'appellent alors *li mûm*, qui deviendra *limon* en espagnol, *lemon* en anglais, et donnera naissance au mot « limonade ». Et c'est grâce à Christophe Colomb qu'il s'implante ensuite en Amérique. Aujourd'hui, le citronnier est cultivé dans toutes les zones tempérées du globe.

Chair, ziste et zeste, tout est bon dans le citron !

Du cœur vers l'extérieur, toutes les parties du citron ont leurs particularités, et des bienfaits spécifiques.

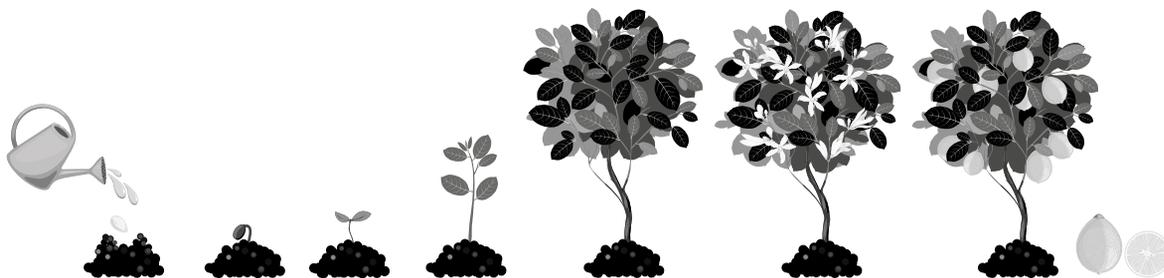
- **La chair du citron.** Elle est contenue dans les quartiers, qui renferment eux-mêmes des vésicules riches en jus et en pépins. Chaque quartier, ou segment, est enveloppé par l'endocarpe. On consomme le plus souvent cette chair sous forme de jus, car elle est acide au goût.
- **L'albédo (aussi appelé mésocarpe ou ziste)** est la sous-couche blanche et épaisse qui sépare la chair du zeste (l'écorce). En raison de son goût amer, on a tendance à le jeter, notamment quand on zeste le citron. Et pourtant, c'est une excellente source de pectine (une fibre), de limonène et de flavonoïdes (la suite de ce livre vous dévoilera comment profiter de tous ces bienfaits !).
- **Le flavédo, ou exocarpe,** est la pelure jaune du fruit. Il est composé de multiples alvéoles contenant de l'huile essentielle. On l'utilise en cuisine sous forme de zestes. Pour récupérer cette écorce, on peut la râper à l'aide d'un zesteur, d'une râpe ou d'un épluche-légumes. Ne râpez pas trop profondément le fruit, cela

donnerait un goût amer au zeste. N'attaquez pas non plus la couche blanche, amère elle aussi.

- **Les pépins de citron**, quant à eux, peuvent bien sûr être replantés pour donner naissance à un nouveau citronnier (voir encadré ci-après). La magie de la nature et de la vie !
- N'oubliez pas les **feuilles du citronnier**, délicieuses en cuisine (avec du poisson ou même de la mozzarella gratinée, voir nos recettes p. 378, 383 et 384) ou bien en infusions. Vous profiterez ainsi de leur goût délicatement citronné et des bienfaits tonifiants de leurs huiles essentielles. Mais attention à ne pas consommer de résidus de pesticides : prélevez vos feuilles de citronnier sur des fruits issus de l'agriculture biologique. Autre solution : faire pousser votre propre citronnier ! En quelques semaines, vous obtiendrez un joli petit arbuste, dont vous pourrez utiliser les feuilles. Pour les fruits, il vous faudra plusieurs années de patience !

FAIRE POUSSER SON CITRONNIER, MODE D'EMPLOI

Récupérez une dizaine de pépins de citron (bio de préférence) et conservez-les sur une coupelle recouverte de 5 ou 6 épaisseurs de papier absorbant humide. Vaporisez tous les matins avec de l'eau de source ou de pluie : le germe va commencer à pousser. Une fois que les tiges sont hautes, 6 à 7 cm environ, transplantez-les, avec leurs racines, dans un pot rempli de terreau léger. Exposez-le à la lumière et à la chaleur. Le citronnier va ainsi se développer. Veillez à maintenir le terreau humide. Vous pourrez sortir votre citronnier aux beaux jours.



La composition nutritionnelle du citron

Le citron contient principalement... de l'eau, ainsi que des vitamines et des minéraux. C'est par ailleurs un fruit très peu sucré : 3,1 g de glucides pour 100 g contre 8 à 10 g pour la plupart des fruits.

Voici la composition nutritionnelle complète du citron :

	CITRON, PULPE, CRU, POUR 100 G
Calories	39,1 kcal
Eau	89 g
Protéines	0,84 g
Glucides	3,1 g
Lipides	0,7 g
Fibres	1,2 g
Calcium	13,7 mg
Cuivre	0,034 mg
Fer	0,34 mg
Iode	0,65 µg
Magnésium	8,54 mg
Manganèse	0,015 mg
Phosphore	18,4 mg
Potassium	157 mg
Sélénium	2,09 µg
Sodium	0,99 mg
Zinc	0,054 mg
Vitamine C	51 mg
Vitamine B9	21,5 µg

(Source : Ciquel)

De la vitamine C en grande quantité

Avec une teneur de 51 mg pour 100 g, le citron figure au palmarès des aliments les plus riches en vitamine C. À titre de comparaison, l'apport nutritionnel conseillé aujourd'hui en France est de 110 mg par jour (même si certains experts recommandent de le doubler, voire de monter jusqu'à 400 mg par jour chez les personnes non fumeuses en bonne santé, et encore plus chez les fumeurs ou les personnes souffrant d'une infection, d'un cancer...).

La vitamine C joue un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions de l'organisme.

- C'est un puissant antioxydant, qui permet de lutter contre les radicaux libres, et donc tous les processus de vieillissement.
- Elle renforce les défenses immunitaires contre certaines infections virales et bactériennes, tout en conjuguant une action antiseptique. Ce qui explique pourquoi elle est incontournable pour soigner tous les bobos de l'hiver : rhume, grippe, angine...
- Son action est également détoxifiante, permettant notamment l'élimination des métaux lourds.
- Elle favorise l'absorption du fer non héminique (celui contenu dans les végétaux).
- Elle normalise le taux de sucre dans le sang.
- Elle favorise le métabolisme du cholestérol.
- Elle renforce le tissu de soutien et protège les tendons, les ligaments et le cartilage. Ce qui la rend indispensable chez les sportifs notamment !
- Elle a une action cicatrisante.
- Elle a des propriétés tonifiantes.

Autre atout : dans le citron, la vitamine C est accompagnée de composés flavonoïdes (naringide, hespéridoside...), appelés de manière globale « vitamine P », et qui renforcent l'action de la vitamine C (voir aussi p. 17).

La vitamine C du citron a l'avantage d'être bien conservée grâce à la peau épaisse du fruit. En revanche, une fois le citron coupé ou pressé, elle disparaît très vite. Elle est en effet particulièrement sensible à l'eau, à la chaleur, à l'air et à la lumière. Voilà pourquoi il faut consommer rapidement son jus de citron fraîchement pressé, et ne pas le diluer dans de l'eau trop chaude (voir aussi les explications p. 42).

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Pendant des siècles, de nombreux marins embarqués sur des navires au long cours mouraient d'une maladie terrible : le scorbut. Leurs dents se déchaussaient jusqu'à tomber, des œdèmes apparaissaient sur leurs membres, puis ils étaient victimes d'hémorragies avant de mourir d'épuisement ou d'une infection respiratoire. Environ 60 % de l'équipage du célèbre explorateur portugais Vasco de Gama périt dans ces conditions lors de la première traversée vers les Indes !

C'est au XVIII^e siècle qu'un médecin de la Marine royale britannique, James Lind, trouve le remède à cette maladie : embarquer des cargaisons de citrons et d'oranges sur les navires afin que les marins en consomment régulièrement. Si le remède avait été trouvé, il faudra encore quelques années pour identifier le composé, présent notamment dans les agrumes, qui permettait de prévenir la maladie, par la stabilisation du collagène : la fameuse vitamine C.

Des minéraux à la pelle

Le minéral le plus présent dans le citron est le **potassium**. C'est ce qui explique pourquoi, malgré sa saveur acide, le citron n'est pas acidifiant mais alcalinisant : le potassium, lors de son métabolisme, libère en effet des résidus qui vont permettre de rétablir l'équilibre acido-basique. (Voir aussi p. 36.)

Le citron affiche par ailleurs des taux intéressants de **calcium** et de **fer**, substances d'autant mieux assimilées en présence de vitamine C et d'acides organiques, en bonne quantité dans le citron.

Ce fruit contient enfin des traces d'autres minéraux (**sélénium**, **fluor**, **iode**...), présents sous une forme bien assimilable. Une aide précieuse pour combler nos besoins quotidiens.

Des acides organiques bénéfiques pour la santé

Le citron est particulièrement riche en acides organiques, qui lui confèrent une grande partie de ses bienfaits santé : en moyenne 5 g pour 100 g. Parmi eux, l'acide citrique est prédominant : c'est lui qui donne à ce fruit sa saveur acidulée si particulière. Notez que le citron est le fruit dont le pH est le plus bas : inférieur à 3.

L'acide citrique présente de nombreux atouts :

- Il aide à digérer.
- Il combat la fermentation dans les intestins (qui peut être à l'origine des ballonnements).
- Il favorise l'assimilation des minéraux, en particulier du fer.
- Il a par ailleurs une action diurétique.
- Il participe à la prévention des calculs rénaux.

De précieux antioxydants

Le citron contient plusieurs types d'antioxydants, notamment des **flavonoïdes (ériocitrine et hespéridine)**. Toutes les parties du citron en contiennent, mais c'est la partie blanche de l'écorce de citron qui en est la plus riche. Ces pigments jaunes sont particulièrement intéressants pour le maintien en bonne santé.

- Ils ont une action antioxydante. En clair, ils aident à lutter contre les radicaux libres responsables du processus de vieillissement, permettant ainsi de prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et maladies chroniques.
- Ils protègent les vaisseaux sanguins.
- Ils ont une action anti-inflammatoire.
- Ils aident à prévenir les allergies.
- Ils sont par ailleurs capables d'amplifier l'action des vitamines, en particulier de la vitamine C. L'association vitamine C + flavonoïdes (vitamine P), comme dans le citron, est donc particulièrement bénéfique pour la santé.

Le citron contient aussi des **limonoïdes (limonine et nomiline)**, en particulier dans les pépins et dans la chair (jus). Des études ont montré que ceux-ci pourraient, chez l'animal, ralentir la progression des tumeurs et des métastases. Dans le citron, la synergie de tous ces composants se révèle particulièrement intéressante, en décuplant l'efficacité de chacun.

Des fibres douces

Les fibres du citron sont principalement constituées par des **celluloses** et des **hémicelluloses**, ainsi que par la **pectine**, que l'on trouve principalement dans le zeste, la peau blanche et épaisse située sous le zeste, et les petites peaux blanches entre les quartiers. Si vous consommez le citron sous forme de jus, vous ne bénéficierez donc pas des apports en pectine : il faut le consommer entier (par exemple en le mixant) pour en profiter.

La pectine a plusieurs effets bénéfiques :

- Elle régularise le fonctionnement intestinal (aussi bien en cas de constipation que de diarrhée).
- Elle a une action détox.
- Elle a une action bénéfique sur le taux de cholestérol (elle améliore le ratio cholestérol LDL/cholestérol HDL, en d'autres termes, le ratio « mauvais » cholestérol/« bon » cholestérol).
- Elle agit aussi sur le taux de sucre sanguin.
- Elle apporte une sensation de satiété.
- Des études ont montré son action bénéfique contre la prolifération de certaines tumeurs, mais uniquement in vitro pour le moment.

Du limonène, la molécule parfumée

Le limonène est la molécule qui donne au citron son parfum si caractéristique. Contenu dans la peau du fruit ainsi que dans le zeste, c'est le principal composant de l'huile essentielle de citron. Il présente plusieurs bénéfices pour la santé :

- Il est antioxydant.
- Il a une action anti-inflammatoire.
- Selon certaines études, il pourrait être efficace dans la prévention des tumeurs.

DES EXPRESSIONS QUI NE MANQUENT PAS DE CITRON !

« Se presser le citron/se creuser le citron » = se torturer l'esprit, faire de gros efforts pour essayer de comprendre.

« Presser quelqu'un comme un citron » = l'exploiter.

« Ne rien avoir dans le citron » = ne pas réfléchir avant d'agir.

« En avoir dans le citron » = être intelligent.

« Être jaune comme un citron » = avoir l'air malade.

« En baver des ronds de citron » = être dans une situation très pénible, souffrir.



L'ART DE CHOISIR, DE CONSERVER ET D'UTILISER LE CITRON

Bien choisir le citron

Aujourd'hui, la production mondiale de citrons se concentre principalement en Inde, au Mexique, en Argentine, en Chine et au Brésil. 4 000 tonnes environ sont produites en France, dans les Alpes-Maritimes et en Corse, ce qui est peu à l'échelle de l'Europe, qui en produit quant à elle plus de 1,3 million de tonnes par an (Espagne, Italie et Grèce surtout).

Seules quelques variétés de citrons sont commercialisées en France. La plus courante est Eureka, une variété d'origine californienne qui pousse toute l'année et en abondance. Mais il existe de très nombreuses autres variétés, avec des saveurs, des couleurs, des degrés d'acidité ou des teneurs en sucre très variés.

En Europe, sept variétés disposent d'une IGP (Indication géographique protégée), dont une seule en France, depuis 2015, pour le citron de Menton. Les six autres sont italiennes : *limone di Sorrento*, *limone Costa d'Amalfi*, *limone di Siracusa*... Notez que le « citron vert » n'est pas une variété de citron, mais un agrume bien spécifique : la lime, fruit du limettier.

ZOOM SUR LE CITRON DE MENTON

Cultivé sur des terres en terrasse situées entre mer et montagne, sur des sols caractéristiques appelés « grès de Menton », le citron de Menton bénéficie d'un climat doux sous influence maritime et de brumes lors de la saison chaude. Résultat : un fruit peu sucré, au goût acidulé mais sans amertume. Son écorce développe un parfum intense, axé sur les arômes de citronnelle fraîche. Il est de couleur jaune clair à jaune verdâtre lorsqu'il est « primeur », jaune clair intense et lumineux à maturité optimale et jaune vif, presque fluorescent, en plein hiver. Récolté à la main, ce citron n'est pas ciré et ne subit aucun traitement chimique après la récolte.

En pratique, pour choisir vos citrons, fiez-vous à ces signes :

- Le citron doit être **lourd** (c'est la garantie qu'il contient beaucoup de jus) **et ferme** (mais pas dur). Sa peau doit être bien jaune. Les taches vertes indiquent que le citron a un taux d'acidité plus élevé.
- Préférez les citrons à la **peau fine et lisse**, qui auront plus de chair, et donc plus de jus, que les citrons à la peau épaisse et rugueuse.
- Prudence si le citron est **brillant** : cela signifie sûrement qu'il a été pulvérisé avec un produit destiné à le lustrer (voir ci-après).
- La **présence de feuilles** (bien vertes et fraîches) est le signe qu'il a été cueilli récemment et qu'il n'a pas été pulvérisé avec un conservateur ou un produit pour le lustrer (qui fait flétrir les feuilles).
- Il existe **plusieurs calibres** de citrons : les plus courants sont les calibres 4 (125 g) et 5 (100 g).

BIO OU NON BIO ?

Sachez que les citrons issus de l'agriculture conventionnelle sont traités avec des pesticides, pendant leur culture ou après la récolte, pour éviter leur pourrissement notamment. Certains de ces pesticides peuvent être particulièrement toxiques. C'est le cas de l'imazalil, ou dichlorophényl(éthyl) imidazole, et du thiabendazole (E233), qui sont des fongicides. Le premier est classé comme cancérogène probable, toxique pour la reproduction et neurotoxique. Le second, lui, est toxique pour la santé et l'environnement, et peut provoquer des troubles digestifs. De plus, les citrons issus de l'agriculture conventionnelle sont souvent recouverts de cire artificielle qui permet d'améliorer leur conservation. Or ces cires peuvent provoquer des allergies chez certaines personnes. Sachez aussi que la mention « non traité » signifie que le citron n'a pas été traité... après récolte. Ce qui laisse supposer qu'il l'a été pendant la culture... Un citron non traité gardera donc certes moins de résidus qu'un citron conventionnel, mais ce n'est pas une garantie totale.



En pratique, pour éviter tout risque d'intoxication, privilégiez toujours les citrons bio aux citrons non bio, surtout quand vous utilisez l'écorce (qui concentre les résidus) : gâteaux, boissons... N'oubliez pas que même si votre citron est bio, il faut le laver (voir la marche à suivre p. 23). Et ne demandez plus de rondelle de citron dans votre eau pétillante au restaurant, sauf si vous avez l'assurance qu'il s'agit d'un citron bio (ce qui est rare !).

Et le jus de citron en bouteille ?

Le citron déjà pressé, commercialisé en bouteille, peut sembler une bonne alternative pour les gens... pressés (par le temps !). Dans la réalité, ce type de produit, souvent fabriqué à base de jus concentré, est **beaucoup moins riche en vitamine C** qu'un vrai jus de citron fraîchement pressé. Rappelez-vous en effet que la vitamine C est fragile et s'oxyde rapidement à la lumière et à l'air.

De plus, ces produits contiennent souvent **d'autres ingrédients** que du jus de citron : de l'eau, du jus d'orange concentré, de l'acide citrique, de la pulpe et de l'extrait naturel de citron (liste des ingrédients d'une boisson au citron à diluer très connue). D'autres produits contiennent, quant à eux, de l'huile essentielle de citron et des conservateurs. On est donc un peu loin d'un vrai jus de citron pressé à la maison...

Sans oublier que les citrons qui ont servi à leur fabrication sont issus de l'agriculture conventionnelle et qu'ils sont à coup sûr bourrés de résidus de pesticides. Seules les bouteilles de jus de citron bio s'en sortent mieux, en affichant une composition 100 % jus de citron (il n'en reste pas moins que toute la vitamine C a disparu).

Quant au « sirop de citron », oubliez-le tout de suite : c'est un concentré de sucre avec un tout petit peu de citron.



Bien conserver le citron

Quand il n'est pas entamé

Le citron se conserve sans problème pendant 1 à 2 semaines à température ambiante.

L'entreposer dans le bac à légumes de votre réfrigérateur prolongera sa durée de vie : au moins 1 semaine de gagnée ! Mais le froid a tendance à assécher la pulpe : vous obtiendrez donc un peu moins de jus.

Pour conserver votre citron encore plus longtemps, mettez-le dans un récipient rempli d'eau froide, que vous prendrez soin de changer tous les jours. Avec cette astuce, vous pourrez atteindre le trimestre !

Sachez que les citrons verts, en règle générale, se conservent mieux que les citrons jaunes : en moyenne 1 mois au réfrigérateur.

Quand il est entamé

Vous n'avez besoin que de la moitié d'un citron ? Conservez l'autre moitié au réfrigérateur. Pour prévenir le dessèchement, saupoudrez-le d'un peu de sel fin (n'oubliez pas d'enlever la couche en surface avant utilisation !). Vous pouvez aussi le déposer, tête en bas, sur une soucoupe, dans laquelle vous aurez versé un trait de vinaigre. Ou bien mettez-le dans un verre d'eau, tête en bas, ou encore emballez-le dans du film alimentaire, en l'entreposant dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

Si vous n'avez besoin que de quelques gouttes de jus de citron, plutôt que de le couper en deux, piquez-le de quelques trous à l'aide d'une petite pique ou d'un cure-dents, avant de le presser, puis de le remettre au frais.

Vous n'avez pas respecté nos conseils précédents, et votre citron est désormais tout rabougri. La solution pour lui redonner vie ? Le plonger une petite minute dans un saladier d'eau fraîche.

Sachez aussi que le zeste de citron (râpé ou bien découpé) se congèle très bien. Mettez-le dans un compartiment de votre bac à glaçons et ajoutez un peu d'eau. Vous en aurez ainsi toujours sous la main pour toutes vos recettes.

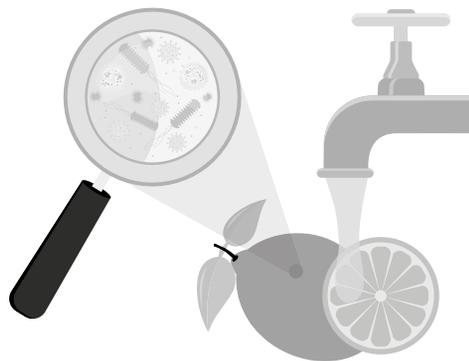
Le jus de citron se congèle très bien également, en le mettant aussi dans des bacs à glaçons. Idéal pour une citronnade express en été !

Votre citron ne vous paraît plus très frais ? N'oubliez pas que vos citrons peuvent servir à plein d'autres choses : nettoyant ménager, produit de beauté... Vous découvrirez ses mille et une utilisations dans les pages qui suivent.

Bien utiliser le citron

Laver le citron, mode d'emploi

Si vous utilisez l'écorce du citron, il faut impérativement le laver avant. Et cela même si votre citron est bio. Voici la marche à suivre : frottez-le d'abord avec une brosse à légumes, sous le jet d'eau du robinet. Arrosez-le ensuite de vinaigre blanc puis procédez à un second brossage. Finissez par un rinçage à l'eau du robinet. Le vinaigre blanc permet d'éliminer les moisissures et les bactéries.



De l'art de presser le citron

L'astuce la plus importante à retenir pour que vos citrons vous donnent le meilleur d'eux-mêmes est de **ne pas les couper dans la largeur** (comme vous le faites habituellement), **mais dans la longueur** ! De cette façon, vous pouvez obtenir jusqu'à trois fois plus de jus. En effet, la surface à presser étant plus grande, le pressage est plus facile et plus efficace. C'est parfaitement logique !

Autre astuce essentielle : ne ménagez pas votre citron ! **Faites-le rouler sur votre plan de travail en l'écrasant fermement**. De cette manière, vous prépresserez la chair et concentrerez le jus au centre du fruit, ce qui facilitera sa libération. C'est valable aussi pour le citron vert, souvent plus difficile à presser que le jaune !

Il existe aussi d'autres techniques comme :

- Passer le citron au four à micro-ondes pendant 20 secondes. On ne vous le recommande pas, car on sait que ce type d'appareil dénature les aliments... Ce serait dommage !

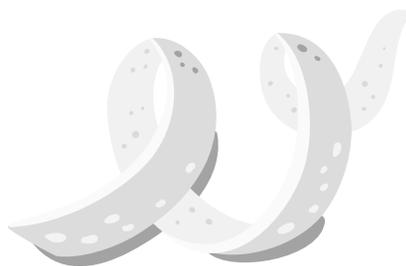
- Le laisser tremper 30 secondes dans de l'eau chaude mais non bouillante. C'est peut-être efficace, mais pourquoi gâcher de l'eau ?

Pour presser votre citron, vous pouvez bien sûr utiliser un presse-citron manuel ou électrique. Si vous n'en avez pas, appliquez la technique suivante : après avoir roulé fermement votre citron sur votre plan de travail, coupez-le en deux et plantez une fourchette en son cœur. Pressez-le ensuite en faisant un mouvement du haut vers le bas. Tournez ensuite votre citron d'un quart de tour, et recommencez l'opération jusqu'à ce que tout le jus du citron ait été exprimé.

PRÉPARER DES ZESTES DE CITRON DANS LES RÈGLES DE L'ART

Les zestes de citron sont parfaits pour apporter une note acidulée à tous vos plats. À condition de connaître quelques trucs et astuces !

- Pour éviter de donner un goût amer à vos préparations, n'entamez pas la peau blanche quand vous zeste le citron.
- Pour zester facilement un citron, mieux vaut qu'il soit froid. Mettez-le au réfrigérateur au moins 30 minutes avant l'opération.
- Pour des zestes fins, qui fondront dans votre préparation (sauce, gâteau...), utilisez une râpe très fine, comme une râpe à fromage. Il existe aujourd'hui sur le marché des râpes spéciales ultrafines conçues à cet effet.
- Les zestes ne s'utilisent pas uniquement dans les gâteaux ou les sauces. Agrémenter un poisson ou une poêlée de légumes, décorer un plat sont autant d'idées originales pour les sublimer.
- Pensez aussi aux zestes de citron confits, à déguster comme des bonbons ! (Voir la recette p. 407.)



À LA RENCONTRE DES « COUSINS » DU CITRON

D'autres agrumes portent le nom « citron », parfois de manière abusive. Espèces naturelles ou issues de croisements, elles sont souvent moins connues que le citron jaune. Ces fruits sont pourtant particulièrement savoureux.

Le citron vert

Ce que l'on nomme « citron vert » est en réalité un autre fruit que le citron : la lime, issue du limettier. Il en existe deux espèces principales :

- La lime acide, aussi appelée « lime gallet » ou « lime petit fruit » (*Citrus aurantiifolia*). Ses fruits sont très petits (2 à 2,5 cm de diamètre) et leur goût très acide. On l'utilise principalement dans les cocktails et quelques recettes phares, comme le ceviche, une spécialité péruvienne à base de poisson cru, et la tarte au citron vert (*key lime pie*). On la trouve aussi sous forme d'huile essentielle (voir aussi p. 50).
- La lime de Perse ou lime de Tahiti (*Citrus latifolia*), aussi appelée « lime gros fruit ». Son goût est beaucoup plus doux, même par rapport au citron jaune. C'est cette espèce que l'on trouve le plus couramment. On l'utilise dans les cocktails et dans les recettes asiatiques ou tahitiennes, en association notamment avec le lait de coco.

Le citron kaffir

Aussi appelé « combava » (*Citrus hystrix*), cet agrume ressemble à un petit citron d'une couleur vert profond, qui devient jaune à maturité. Sa peau épaisse est grumeleuse, et sa chair plus acide que celle du citron. Son goût rappelle celui de la citronnelle. La forme de ses feuilles est caractéristique, rétrécie en leur centre.

On consomme à la fois le fruit, en particulier son zeste, et les feuilles, très parfumées elles aussi. Il entre dans la composition de nombreuses recettes réunionnaises, malgaches ou originaires d'Asie du Sud-Est (Thaïlande, Vietnam, Cambodge...). C'est notamment l'un des ingrédients phares du plat national du Cambodge, l'amok, spécialité de poisson ou de poulet cuite dans une feuille de bananier. On en tire aussi une huile essentielle aux propriétés anti-inflammatoires et antirhumatismales.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma Bible des ingrédients magiques

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E