

LES MEILLEURS INGRÉDIENTS MALINS!



CITRON, VINAIGRE, BICARBONATE,
CHLORURE DE MAGNÉSIMUM, HUILE D'OLIVE
TOUTES LES ASTUCES 100 % PRATIQUES
POUR LA MAISON, LA SANTÉ, LA BEAUTÉ...

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

LES MEILLEURS INGRÉDIENTS MALINS!

Et si l'on pouvait tout faire chez soi avec quelques ingrédients bien choisis ? Il suffit de connaître les bons trucs pour que **le citron, le vinaigre, le bicarbonate, l'huile d'olive ou le chlorure de magnésium** deviennent de vrais atouts malins ! Détacher, désinfecter, calmer la toux, renforcer les défenses immunitaires, faire briller les cheveux, soigner les petits maux quotidiens... Ces produits n'ont pas fini de vous surprendre !

Découvrez dans ce livre :

- **Les vertus de chaque ingrédient** : citron vitaminé, bicarbonate désodorisant, huile d'olive hydratante, vinaigre désinfectant, chlorure de magnésium vitalisant...
- **La meilleure façon de les utiliser** : pâte ou poudre de bicarbonate, vinaigre pur ou dilué, citron en jus ou en masque...
- **De A à Z, toutes les occasions de mettre vos ingrédients magiques en action** : acné, eczéma, maux de tête, toux, moquette détachée, dents blanches, plantes revigorées... Mais aussi de nombreuses recettes délicieuses (Lemon Curd, Tapenade maison...).

**DÉCOUVREZ TOUTES LES VERTUS DE CES INGRÉDIENTS
100 % NATURELS !**

Michel Drouhiole, Julie Frédérique et Alix Lefief-Delcourt sont de grands amateurs de petits trucs maison aussi faciles qu'économiques !

ISBN 978-2-84899-584-7

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



15 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : MAISON

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 995847

LES MEILLEURS
INGRÉDIENTS
MALINS !

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et sur la page Facebook : « Quotidien Malin ».

Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas
d'un diagnostic et d'un avis médical.

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-584-7

Quotidien malin est une marque des éditions Leduc.s

Sommaire

LE CITRON MALIN	9
Chapitre 1. Tout savoir sur le citron	11
Chapitre 2. Le citron radin : « Halte au gaspillage »	21
Chapitre 3. Le citron maison : « Une maison toute propre grâce au citron »	25
Chapitre 4. Le citron beauté : « Plus beau/belle grâce au citron »	43
Chapitre 5. Les vertus minceur du citron	61
Chapitre 6. Le citron santé : « En bonne santé grâce au citron »	69
Chapitre 7. Le citron cuisine : « Du citron dans l'assiette »	95
Supplément citronné	117
LE VINAIGRE MALIN	123
Chapitre 1. Le hasard et l'acidité	125
Chapitre 2. Le vinaigre blanc, génie du foyer	129
Chapitre 3. Le vinaigre, génie personnel	173
Chapitre 4. Tous les vinaigres	185
Chapitre 5. Les recettes indispensables... les plus faciles	207
Chapitre 6. Le vinaigre « maison »	217
Chapitre 7. Jamais sans mon vinaigre!	225

LE BICARBONATE MALIN	227
Des vertus insoupçonnables	229
Chapitre 1. Le bicarbonate, génie du foyer	239
Chapitre 2. Le bicarbonate antitaches	285
Chapitre 3. Le bicarbonate, génie personnel	297
Chapitre 4. Le bicarbonate, génie de la cuisine	315
LE CHLORURE DE MAGNESIUM MALIN	321
10 bonnes raisons de découvrir le chlorure de magnésium	323
Chapitre 1. Le magnésium	327
Chapitre 2. Le chlorure de magnésium	337
Chapitre 3. Ses applications santé	349
Chapitre 4. Ses applications bien-être	375
Chapitre 5. Ses applications beauté	383
Chapitre 6. Ses autres applications	389
L'HUILE D'OLIVE, C'EST MALIN	395
Chapitre 1. Tout savoir sur l'huile d'olive	397
Chapitre 2. L'huile d'olive et la beauté	411
Chapitre 3. L'huile d'olive et la santé	427
Chapitre 4. L'huile d'olive et la maison	439
Chapitre 5. L'huile d'olive et la cuisine	449

Introduction

On n'en peut plus de faire nos courses la loupe à la main pour savoir si ce produit pour les vitres contient des phtalates toxiques, si ce masque de beauté anti-âge regorge de parabens et si une menace de prion plane sur cette gélatine qu'on aimerait lier à nos meilleures gourmandises ! Un ingrédient encensé un jour rejoint le lendemain la liste noire des produits « à risques ». Alors oui, on a envie de naturel, envie de mettre notre corps au vert, de confier l'entretien de notre « home sweet home » à des amis qui feront le travail en douceur (et profondeur) ! À nous les produits bio, main basse sur les ingrédients écologiques, vive le développement durable ? Oui, mais l'idée fait pschitt car cette exigence a un prix... souvent bien plus élevé que celui pratiqué par les industriels...

Et tandis qu'on retourne, pas fier, faute de budget élastique, s'approvisionner aux rayons des géants de l'industrie, une petite voix, dans un coin de notre tête, nous susurre : « Tu rêves de produits à la fois doux pour la planète, pour ton budget, pour ta santé et qui ont fait la preuve de leur efficacité ? Ils existent. Je te mets sur la piste : rappelle-toi comment faisait ta grand-mère... » Grand-mère ? Grand-mère qui ne jurait que par le citron pour tout nettoyer dans la maison ? Qui débouchait ses canalisations au vinaigre ? Qui utilisait du bicarbonate pour entretenir son sourire Hollywood aussi bien que pour éteindre le barbecue qui prenait feu ? Qui étouffait un

rhume dans l'œuf d'une petite cure de chlorure de magnésium ? Et fabriquait son baume antirides avec de l'huile d'olive ?

Le citron, le vinaigre, le bicarbonate, le chlorure de magnésium, l'huile d'olive... mais oui !

Réapproprions-nous ces cinq génies de la maison, de la santé et du bien-être ! Redécouvrons, pour quelques centimes d'euro, des centaines de solutions naturelles ! Adhérons à ce Club des cinq qui va révolutionner notre quotidien !

LE CITRON MALIN



Julie Frédérique

Tout savoir sur le citron

Le fruit d'or

Un petit fruit bien pratique

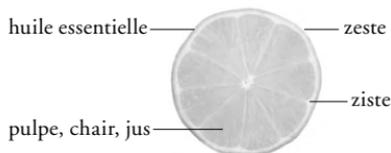
Avec son parfum intense, son jus acide et son zeste savoureux, le citron exalte les saveurs des plats qu'il accompagne et éteint les plus grandes soifs. Il pétille en bouche et sa fraîcheur acidulée vivifie. Mais il est bien plus qu'un simple condiment. Grâce à ses propriétés miraculeuses, ce petit fruit très astucieux sait se rendre utile dans de nombreuses occasions. Ce n'est pas pour rien qu'il a été surnommé « le fruit d'or ». En effet, bien cachés sous son épaisse écorce jaune soleil, il renferme de fabuleux trésors de bienfaits insoupçonnés, qu'il offre généreusement à qui sait les exploiter.

Si on a un citron, on a tout

Gorgé de principes actifs, il est multifonctions et peut remplacer tant de produits utiles au quotidien que si l'on a un citron, on a tout ! Il endosse tour à tour le rôle de nettoyant, de détachant, de détartrant, de produit de beauté, de médicament et d'aide-minceur, pour ne citer que quelques-uns de ses multiples usages possibles. Ce qui simplifie bien la vie ! Écologique et économique, il remplace les produits de beauté et ménagers toxiques pour l'environnement proposés dans le commerce à des prix astronomiques. Grâce à lui, réalisez vous-même vos produits de beauté et d'entretien 100 % naturels. La planète vous

en remerciera et votre porte-monnaie aussi. Décoratif, il apporte de la lumière et de la gaieté à votre cuisine. Avec ses frères, ils forment une vraie pyramide de soleils, empilés les uns au-dessus des autres!

Dans le citron tout est bon !



L'écorce (ou zeste)

L'épaisse écorce aromatique du citron, très parfumée car riche en huile essentielle, est utilisée en cuisine sous forme de zestes, c'est-à-dire découpée en fines lanières pour aromatiser et décorer plats, boissons et pâtisseries. Pour prélever le zeste d'un citron, il suffit de râper son écorce à l'aide d'un zesteur, d'un épluche-légumes ou d'une râpe à fromage. Séchées à l'air libre ou confites, les écorces se conservent très longtemps dans un pot à épices. Elles perdront une partie de leur saveur au séchage, mais contribueront tout de même à agrémenter un plat. De l'écorce on extrait également l'huile essentielle de citron à l'arôme intense et aux multiples propriétés thérapeutiques.

Le ziste

La fine peau blanche située entre l'écorce et la chair est très amère. Prenez soin de la retirer des zestes avant de les incorporer dans vos recettes.

La pulpe/la chair/le jus

Sous son écorce, le citron abrite des quartiers juteux et acides, extrêmement riches en vitamine C (acide ascorbique). De la pulpe du citron on extrait le jus employé pour aromatiser, soigner, désaltérer. L'acide citrique, lui, est un additif utilisé dans la préparation de vins, de liqueurs, de confitures, de marmelades, de sodas, de pruneaux, etc., soit pour améliorer leur goût, soit pour les conserver.

L'huile essentielle de citron

Plus concentrée que la phytothérapie (= le jus de citron), l'aromathérapie (= l'huile essentielle de citron) est à utiliser avec précaution.

Puissamment antiseptique, elle s'attaque aux parasites, bactéries, champignons et virus pour tout purifier sur son passage, y compris l'air ambiant.

Interview de Danièle Festy*, pharmacienne, à propos de l'huile essentielle de citron

Qu'est ce que l'huile essentielle de citron ?

Contrairement aux autres huiles essentielles, extraites par distillation à la vapeur d'eau, on obtient celle de citron par simple expression de son zeste à froid. L'huile essentielle de citron est contenue dans son écorce. Il faut environ 1 kg de citrons pour obtenir 10 ml d'huile essentielle, soit 100 kg de citrons pour obtenir 1 litre.

À quoi peut-elle servir ?

Les principes actifs du citron se démultiplient dans son huile essentielle, c'est pourquoi elle est si intéressante d'un point de vue pharmacologique. L'huile essentielle de citron possède une action préventive et curative contre toutes les infections virales ou bactériennes. Elle est très efficace pour soigner les maladies respiratoires et hivernales, assainir l'air ambiant et même agrémente un plat. Il faudrait diffuser de l'huile essentielle de citron dans tous les lieux publics ou très fréquentés, surtout dans les écoles, les crèches et les cabinets médicaux pour éviter les contagions, ainsi que dans les hôpitaux pour limiter la propagation des maladies nosocomiales (contractées en milieu hospitalier). Pensez donc à en diffuser chez vous, dans la cuisine et au bureau. Je recommande également l'huile essentielle de citron pour les troubles digestifs. Une seule goutte d'huile essentielle de citron



* Auteur de *Ma Bible des huiles essentielles* et de divers autres ouvrages d'aromathérapie aux éditions Leduc.s.

sur un morceau de sucre à laisser fondre en bouche lève une nausée ou permet de digérer un repas un peu lourd.

Comment l'employer ?

L'huile essentielle de citron s'utilise aussi bien en diffusion dans l'atmosphère, qu'en usage externe (compresses, gargarismes) et interne (on peut la boire et l'incorporer à la cuisine).

Pour votre santé, n'utilisez que de l'huile essentielle de citron de première qualité et avec parcimonie. Une à deux gouttes suffisent. Votre petit flacon durera très longtemps, d'autant que l'huile essentielle de citron se conserve très bien.

Précautions d'utilisation : l'huile essentielle de citron est un véritable concentré des principes actifs du citron. Elle peut donc se révéler plus efficace contre certaines affections que le simple jus de citron. Cependant, elle est à utiliser avec davantage de précautions.

Quatre règles d'or à respecter lorsque vous utilisez l'huile essentielle de citron :

1. **Ne jamais l'appliquer pure sur la peau** sous peine de provoquer des irritations cutanées. Il faut toujours la diluer à une huile végétale, d'olive ou d'amande douce, par exemple. En revanche, vous pouvez appliquer du *jus* de citron pur directement sur la peau sans risquer de mauvaise surprise.
2. **Ne jamais appliquer d'huile essentielle de citron sur la peau avant de vous exposer au soleil.** Photosensibilisante à cause de son bergaptène, elle pourrait faire apparaître des taches indélébiles. Nettoyez votre peau et laissez passer au moins six heures avant de vous exposer. Sachez cependant qu'une huile essentielle sans bergaptène est aussi en vente dans le commerce. Demandez conseil à votre pharmacien.
3. **Ne pas l'utiliser si vous allaitez.** En revanche, elle est inoffensive chez la femme enceinte, même de moins de trois mois.
4. **Ne jamais l'inhaler ;** mais vous pouvez la diffuser sans danger.

Des trésors de bienfaits

De tous les fruits, le citron est peut-être celui qui détient le plus de propriétés nutritionnelles et thérapeutiques. Très peu calorique (19 calories pour 100 g) et composé à 90 % d'eau, il renferme pourtant une mine de vitamines, minéraux et oligo-éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme ainsi que d'autres principes actifs très intéressants pour la santé. À raison de 10 calories par fruit, aucune raison de s'en priver!

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de citrons (environ 2 gros citrons)	
Calories	19 kcal
Protéines	0,7 g
Glucides	2,5 g
Lipides	0,3 g
Fibres	2,8 g
Vitamine C	52 mg
Eau	90 %

De tous les agrumes, c'est le plus riche en vitamine C (avec 52 mg pour 100 g de fruit). Mais il contient également des vitamines B1, B2 et B6, ainsi que du magnésium, du calcium, du potassium, du phosphore, du cuivre, du fer, de l'acide folique, du silicium, du manganèse, des coumarines, des caroténoïdes (il n'y en a pas que dans les carottes!) des fibres et de la pectine.

Le citron qui guérit

Originaire de Chine et d'Inde, le citron fut très tôt considéré comme une sorte d'or végétal capable de guérir. Dès l'Antiquité, les Égyptiens utilisaient sa pulpe et son jus en guise d'antidote contre



divers poisons. À raison, puisque des études récentes ont confirmé cette croyance. Les Romains le recherchaient pour ses propriétés médicinales qu'ils considéraient comme quasiment miraculeuses. Au Moyen Âge, il était distribué sur les bateaux pour lutter contre le scorbut, une maladie due à un manque de vitamine C qui décimait les navigateurs de l'époque. Avec la découverte du Nouveau Monde, il fut utilisé dans le commerce triangulaire pour protéger les esclaves du scorbut pendant les longues traversées. Mais il fallut attendre 1932 pour comprendre le secret du citron : sa teneur élevée en vitamine C, qui contribue fortement à renforcer les défenses immunitaires et donc à prévenir les maladies. Ses propriétés antibactériennes et antivirales ont également été démontrées. Le citron fut donc de tout temps employé comme médicament pour soigner un grand nombre d'affections. Chaque siècle semble lui avoir découvert de nouvelles vertus. De nos jours encore, les médecins le recommandent contre un large éventail de maladies telles que les infections urinaires, les calculs rénaux, la bronchite, le rhume ou les brûlures d'estomac.

Fruit malin

Avec tous ces nutriments, votre citronnade quotidienne compte bien pour l'un des 5 fruits et légumes recommandés par jour !

Il renferme aussi de nombreux flavonoïdes, puissants antioxydants qui atténuent le processus de vieillissement, abaissent le cholestérol, luttent contre l'hypertension et protègent les vaisseaux sanguins. On y trouve encore d'autres substances digestives, analgésiques, astringentes, etc., responsables de ses multiples vertus thérapeutiques. Puissant antiseptique, il lutte efficacement contre les infections, et fait office de super-désinfectant pour la maison, la peau (blessures, acné...) et les aliments.

Le roi de la vitamine C

On savait déjà que les agrumes étaient riches en vitamine C, d'où l'habitude de boire un jus d'orange le matin. Mais le citron détient le record de concentration avec 52 mg de vitamine C pour 100 g de fruit. Les besoins en vitamine C étant d'environ 100 mg/jour, 2 simples citrons pressés assurent donc le quota journalier. Mais n'hésitez pas à augmenter les doses si vous êtes fumeur, fatigué, stressé ou si vous ne mangez pas de légumes ni de fruits frais à chaque repas. Vous manquez sûrement de cette précieuse vitamine ! Protégée par la peau épaisse du fruit et préservée par son milieu acide, la vitamine C reste stable, même plusieurs semaines après la récolte du citron. En revanche une fois le fruit tranché, la vitamine C s'évapore à vue d'œil. Il faut donc le consommer très rapidement.

Une précieuse vitamine

Outre la vitalité et le tonus qu'elle procure, la vitamine C est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme car elle participe à un enchaînement de processus vitaux. Elle renforce notamment le système immunitaire pour une plus grande résistance aux infections microbiennes et virales, tout en ayant un grand pouvoir antiseptique. C'est pourquoi le citron est un remède de choix contre les maladies hivernales de tout type (rhume, grippe, rhino-pharyngite, angine, sinusite, gastro-entérite...). En outre, la vitamine C lutte contre l'acidification de l'organisme, accélère la cicatrisation, normalise la pression sanguine et le taux de sucre dans le sang, protège le cristallin et les capillaires, influe sur le fonctionnement de la thyroïde et des ovaires. Enfin, c'est un puissant antioxydant qui permet de lutter contre les radicaux libres, donc de s'opposer aux effets néfastes du stress et de retarder le vieillissement. Il suffit de voir comme il est efficace sur les fruits et les légumes coupés pour éviter qu'ils noircissent au contact de l'air. Eh bien il agit de manière similaire à l'intérieur de votre corps pour empêcher vos cellules de s'oxyder. D'ailleurs, « l'acide ascorbique » (c'est son nom chimique) est très employé dans l'industrie alimentaire en tant qu'additif antioxydant : E 300.

Que de qualités, cette vitamine C ! Et voici qu'un petit fruit tout mignon comme le citron nous en offre en veux-tu en voilà. Pourquoi s'en priver ?

Bien choisir ses citrons

Choisissez vos citrons en fonction des caractéristiques recherchées.

Les meilleurs pour la santé

- *Privilégiez dans la mesure du possible les citrons issus de culture biologique.* En effet, même si l'écorce protège en partie la chair, des résidus de pesticides, d'insecticides et de fongicides chimiques peuvent tout de même se retrouver dans la pulpe.
- *Consommez-les bien mûrs.* Idéalement le citron aura complété sa maturation sur l'arbre, au soleil.

Décodeur des expressions utilisées sur les étalages des primeurs au marché :

« **Bio** » signifie qu'ils n'ont subi aucun traitement ni avant ni après récolte. Ils sont donc exempts de tout pesticide, fongicide et cire d'enrobage. En outre, ils sont cueillis à un stade de maturation plus avancé, après avoir mûri au soleil. Ce sont de loin les meilleurs. Que vous utilisiez leur jus ou leur zeste dans des recettes culinaires, des produits de beauté ou pour leurs vertus médicamenteuses, bref si vous les ingérez ou les appliquez sur la peau, choisissez toujours des citrons biologiques.

« **Non traités après récolte** » signifie qu'ils n'ont pas reçu de fongicides (pour diminuer les risques de moisissures) et n'ont pas été recouverts de cire (à base de paraffine pour leur donner plus belle apparence et allonger leur conservation en ralentissant l'évaporation) après la récolte. Mais cela ne signifie pas qu'ils n'ont pas reçu d'insecticides et de pesticides *avant* leur récolte, contrairement aux citrons biologiques.

Si vraiment vous n'avez pas d'autre choix que d'utiliser des citrons non issus de l'agriculture biologique, brossez-les sous l'eau tiède avec un peu de savon spécial fruits et légumes, de savon de Marseille pur ou de liquide vaisselle, et rincez-les à grande eau. Ce nettoyage n'éliminera pas tous les résidus de pesticides, mais c'est mieux que rien.

Les meilleurs au goût

- *Repérez les citrons dont l'écorce est fine, lisse, brillante, d'un jaune éclatant et tâtez-les* : ils doivent être fermes et lourds en main. Évitez les citrons à peau épaisse et rugueuse car ils contiennent en général moins de chair (donc moins de jus). Les taches vertes indiquent un taux d'acidité plus élevé.
- *Quand vous achetez des citrons verts, vérifiez qu'ils sont souples sous le doigt* : ils auront plus de jus.

Les différentes espèces de citron

De la couleur du soleil, le citron symbolise les pays chauds. On le retrouve dans la gastronomie de tout le pourtour méditerranéen et bien au-delà, du Maroc où sa saveur acidulée parfume les délicats mariages sucrés-salés des tagines, à l'Inde où il relève les chutneys aux côtés du piment, en passant par la Polynésie où il accompagne tous les poissons. La gastronomie française en a surtout décliné les versions sucrées : tartes, fruits confits, confitures, gelées, sirops, miel d'agrumes...

La culture du citron jaune est essentiellement concentrée sur le Brésil, les États-Unis et dans le bassin méditerranéen (Italie, Espagne, Portugal, Corse et midi de la France), tandis que le citron vert est cultivé dans les pays tropicaux. La récolte la plus abondante a lieu durant les mois d'automne et d'hiver, mais on réussit à obtenir un cycle de production ininterrompu en alternant les diverses variétés de citrons. Grâce aux importations venant d'Espagne et de Floride, vous en trouverez chez votre primeur tout au long de l'année.

1001 citrons

Selon la variété, le citron sera de forme plus ou moins ovale, son écorce plus ou moins fine, renfermant plus ou moins de jus et de pépins, et son goût plus ou moins parfumé, acide, doux ou sucré.

Parmi les innombrables variétés de citron que vous pouvez trouver sur les marchés, voici les plus courantes :

Variété	Saison	À quoi il ressemble
Le Primofiori	d'octobre à décembre	Ovale, avec une peau fine et une pulpe très juteuse.
Le Limoni internale	de décembre à mi-mai	Rond, avec une peau fine, une pulpe juteuse et peu de pépins.
Le Verdelli	de mi-mai à septembre	Moins juteux, moins parfumé car souvent récolté avant maturation.
Le Verna	toute l'année	D'un jaune intense et de forme allongée, il possède une peau rugueuse et épaisse, quasiment pas de pépins et peu acide.
Le citron de Menton	février	Délicieusement parfumé et juteux.

Le citron radin : « Halte au gaspillage »

Pour en presser tout le jus possible... Comment le conserver, l'économiser et le rentabiliser au maximum.

Pour obtenir un maximum de jus

Voici quelques astuces pour en profiter jusqu'à la dernière goutte.

- Pour extraire le jus de vos citrons plus facilement, sortez-les du réfrigérateur à l'avance ou laissez-les tremper toute une nuit dans l'eau froide.
- Trop tard ? Faites-les rouler sous la paume de la main de manière à les ramollir et rompre la pulpe.
- Immergez-les dans l'eau chaude pendant trois minutes (même traitement s'ils sont un peu desséchés).
- Passez-les 15 secondes au micro-ondes avant de les presser.
- Pour les presser sans éclaboussures ni pépins, il existe dans le commerce des presse-citron. C'est la seule solution pour presser un citron sans s'en mettre sur les doigts ni asperger son voisin !

Pour adoucir une acidité désagréable à certains palais

- Coupez le jus de citron d'un peu d'eau.
- Mélangez-le à d'autres jus de fruits plus sucrés (orange, mandarine, pamplemousse).
- Sucrez-le avec un peu de miel de fleurs d'agrumes. Mais de grâce, oubliez le sucre blanc. Ce serait gâcher les bienfaits de notre précieux citron.

- Laissez tremper 24 heures les citrons coupés en fines rondelles dans un peu d'eau avant de les incorporer à vos préparations culinaires.

Pour profiter au maximum des principes actifs du citron

La citronnade maligne

Pour une citronnade 100% maligne, comptez un tiers de jus de citron pour deux tiers d'eau. Sucrez au minimum.



- *Une question de timing* : buvez votre jus de citron immédiatement après l'avoir pressé. La vitamine C, très fragile, n'aura pas le temps de se volatiliser au contact de l'air. Pour ne pas en perdre une miette, coupez votre citron en fines tranches et mettez-les dans un verre d'eau plate. Buvez sans attendre et, entre chaque gorgée, pressez les tranches de citron dans l'eau (avec les doigts propres bien sûr!), puis sucez les résidus.
- *La température idéale* : diluez le jus de citron dans une eau à température ambiante ou tiède, jamais glacée ni bouillante. La vitamine C résiste mal à la chaleur et se dissout dans l'eau chaude. Vous l'aurez compris, si les citrons chauds sont un régal, ils sont toutefois moins vitaminés qu'à température ambiante.
- *Le moment propice* : si le jus de citron est utilisé comme remède, les meilleurs effets seront obtenus en le buvant à jeun, 20 minutes avant ou 2 heures après un repas.
- *Les matériaux adéquats* : évitez de mettre le citron en contact avec du plastique, du métal ou de l'aluminium. Ces matériaux pourraient altérer ses ressources nutritionnelles. Préférez le bois, le verre et les matières naturelles pour préparer vos mélanges à base de citron.

Pour les conserver plus longtemps

- À température ambiante, les citrons se conservent 1 ou 2 semaines.
- Dans le bac à légumes du réfrigérateur, ils se gardent 2 à 3 semaines.
- Pour conserver encore plus longtemps vos citrons et les garder juteux, placez-les au réfrigérateur dans un récipient rempli d'eau fraîche que vous changerez tous les jours. Vos citrons resteront pendant 3 mois aussi frais que si vous veniez de les acheter.
- Les citrons verts se conservent mieux que les jaunes. Placez-les au réfrigérateur. Vous pourrez les consommer pendant 1 mois.

Pour conserver un citron entamé et éviter qu'il se dessèche :

- Posez la partie coupée sur une soucoupe avec un peu de vinaigre.
- Saupoudrez la chair de sel fin. Lors de la prochaine utilisation, il ne vous restera qu'à enlever la tranche de citron salée.
- Plongez le citron dans un verre d'eau, chair vers le bas.
- Si vous l'avez entièrement débarrassé de son zeste, immergez-le dans un bol rempli d'eau que vous changerez tous les jours et mettez-le au réfrigérateur. Il restera frais 1 ou 2 semaines.

Halte au gaspillage !

Ne jetez plus les citrons que vous avez pressés ou à moitié utilisés ! Lorsque vous ne vous servez que d'une partie du fruit, pensez à conserver le reste au congélateur ou à le recycler pour un autre usage. Voici quelques idées pour ne plus gâcher :

- Si vous ne devez utiliser que quelques gouttes de citron pour une recette, faites un petit trou dans le fruit à l'aide d'une allumette ou d'un cure-dents afin d'en extraire le jus dont vous avez besoin et rebouchez ensuite ce trou à l'aide du même cure-dents en attendant la prochaine utilisation. Ainsi, le citron vous donnera tout son jus sans ses pépins et il ne s'abîmera pas.
- N'hésitez pas à sucer ou à manger la chair restante du citron une fois pressé.

- Mettez ce qui reste du citron au frais : il se conservera plus longtemps et désodorisera votre réfrigérateur au passage.
- Confisez-le (voir la recette des citrons confits [p. 109](#) et [111](#)) pour le manger tel quel ou l'incorporer dans un plat ou un dessert.
- Utilisez-le dans une pâtisserie.
- Faites-en des confitures ([voir la recette de la confiture au citron, p. 112](#)).
- Récupérez le zeste (râpé ou juste découpé) et mettez-le dans une petite boîte au congélateur. Vous en aurez ainsi toujours sous la main pour vos gâteaux, osso-buco, et autres préparations culinaires.
- Congelez son jus dans des bacs à glaçons pour un usage futur.
- Utilisez-le comme nettoyant ménager, désodorisant, insecticide, cosmétique, remède de santé...

**Le citron, l'essayer c'est l'adopter !
Bientôt, comme moi, vous ne pourrez
plus vous en passer !**

Le citron maison :

« Une maison toute propre grâce au citron »

Briquez votre maison, du sol au plafond, grâce au citron ! Voici quatre raisons de l'adopter pour l'entretien de la maison :

- **Antiseptique et antibactérien** : il désinfecte mieux que tout autre produit trouvé dans le commerce.
- **Pratique, c'est un tout-en-un** : il nettoie, dégraisse, détartre, détache, fait briller et désodorise en un seul geste.
- **Écologique** : il ne fait aucun mal à la planète contrairement à la plupart des produits du commerce, toxiques pour l'environnement.
- **Économique** : parce qu'il faut bien compter ses sous quand même !

Nettoyant universel

Le citron permet de nettoyer et de récupérer de nombreux matériaux. Un petit coup de jus de citron et ils sont comme neufs !

Acier

Pour nettoyer vos couteaux en acier ou en inox, plongez-les dans 1 volume de jus de citron pour 5 volumes d'eau. Frottez-les avec de la laine d'acier pour leur redonner tout leur éclat.

Aluminium

Pour nettoyer et raviver les objets en aluminium sales et ternes, frottez-les avec une éponge imbibée de jus de citron.

Argenterie

Pour que vos couverts retrouvent leur éclat originel, faites-les tremper dans du jus de citron, rincez-les à l'eau chaude, et séchez-les avec une peau de chamois pour les faire briller.

Bijoux en argent

Bagues, boucles d'oreilles, bracelets, colliers, médailles... tous les bijoux en argent ont tendance à noircir et à perdre de leur éclat. Pour en finir avec les traces noires, nettoyez-les avec le jus d'un citron. Rincez ensuite abondamment à l'eau chaude et séchez-les avec une peau de chamois. Ils retrouveront ainsi toute leur splendeur.

Bijoux fantaisie

Si vos bijoux fantaisie laissent de vilaines traces de vert-de-gris sur la peau, nettoyez-les avec du jus de citron, puis passez du vernis incolore sur la partie qui déteint.



Bronze

Nettoyez vos objets en bronze avec un chiffon imbibé de jus de citron, puis passez-les à l'eau tiède avant de les sécher avec un chiffon sec.

Calcaire

(Voir «[Détartrant multi-usages](#)», p. 28.)

Carrelage

Pour nettoyer les joints entre les carreaux de carrelage, éliminer saletés et moisissures, mélangez du bicarbonate de soude et du jus de citron à portions égales. Vous obtiendrez ainsi une sorte de pâte à appliquer entre chaque interstice. Laissez agir quelques minutes, puis frottez avec une vieille brosse à dents avant de rincer abondamment. Vos joints seront comme neufs!

Cirage séché

Votre boîte de cirage n'a pas servi depuis longtemps et son contenu est tout sec? Donnez-lui une seconde vie en y ajoutant quelques gouttes

de jus de citron chaud. Ainsi réhydraté, vous pourrez de nouveau l'étaler sur les chaussures.

Compost

Ne jetez plus les écorces de citrons pressés ! Enfouissez-les plutôt dans la terre de votre jardin ou de votre potager, elles feront un très bon engrais. Surtout si vous les découpez en petits morceaux au préalable, elles se décomposeront encore plus vite. En plus, elles éloignent les limaces.

Cuir

Nettoyez et ravivez objets de maroquinerie et mobilier en cuir avec un mélange de blanc d'œuf monté en neige et de jus de citron. Puis frottez les taches avec de la glycérine. Enfin, enduisez le cuir de lait hydratant, de lait démaquillant ou de lait pour bébé afin de le nourrir et le protéger. Pensez à entretenir de la sorte régulièrement tous vos effets en cuir (attachés-cases, sacs, chaussures, bottes, ceintures) ainsi que le canapé du salon. Vous les garderez beaux très longtemps.



Cuivre

- *Pour nettoyer les cuivres très sales*, recouvrez-les de gros sel puis frottez-les avec un citron tranché en deux.
- *Pour raviver les cuivres ternes*, un simple citron peut très bien faire l'affaire : frottez-en le métal puis passez un chiffon de laine pour lui donner plus de brillance.

Décoration

- *Les rondelles de citron séchées* peuvent faire office de décoration de table, de guirlande de Noël ou de pot-pourri (voir p. 42). Pour les faire sécher, il suffit de les laisser sur un radiateur ou au soleil durant 4 à 5 jours. Une méthode plus rapide : enfournez-les à four très doux (90°C, th. 3) pendant 12 heures. Prenez soin de vérifier qu'elles ne brûlent pas et retournez-les de temps en temps. Quand elles sont

craquantes, elles sont prêtes. Une fois séchées, elles se conserveront très longtemps.

- *Citrons de Noël* : piquez les citrons entiers de clous de girofle. L'essence ainsi extraite embaumera votre table.

Dégraissant multi-usages

Pour enlever toutes les taches de gras sur le sol, les plaques électriques, le plan de travail et même les ustensiles culinaires, frottez les zones concernées avec le dos d'une éponge imbibée de jus de citron pur. Ils brilleront bientôt de propreté.



Désinfectant de l'air ambiant

Diffusez un mélange à base d'huile essentielle de citron, aux propriétés germicides, dans les chambres des malades ou les endroits où il y a eu risque de contamination par les microbes (voir «[Assainissant d'atmosphère](#)», p. 40).

Désinfectant multi-usages

Versez du jus de citron directement sur votre éponge humide, saupoudrez de quelques pincées de sel et frottez avant de rincer abondamment. Vous pouvez désinfecter ainsi toutes les surfaces que vous souhaitez.

Détartrant multi-usages

Pensez au jus de citron pour détartrer n'importe quel endroit ou outil dans la cuisine, la salle de bains et le reste de la maison : robinets, tuyauteries, bouilloires, appareils chauffants, chauffe-biberons, machines à laver... Le citron enlève même les traces de calcaire sur les parois en plastique. Passez une éponge imbibée de quelques gouttes de citron ou frottez directement un demi-citron usagé sur les parties entartrées, puis rincez.



Émail

Pour rajeunir l'émail de votre lavabo ou de votre baignoire, frottez-les avec du jus de citron après les avoir bien nettoyés. Ils retrouveront tout leur éclat.

Éponges

Pour désinfecter vos éponges, véritables foyers à bactéries et à mauvaises odeurs, laissez-les tremper 24 heures dans de l'eau chaude citronnée. Vous les retrouverez le lendemain comme neuves.

Fer à repasser

Pour à la fois nettoyer et détartrer votre fer à repasser, recouvrez la chair d'une moitié de citron avec du sel fin et frottez la semelle du fer à repasser avec. Rincez rapidement avec une éponge humectée d'eau et séchez avec un chiffon doux.



Four micro-ondes

Pour nettoyer rapidement l'intérieur d'un micro-ondes et le désodoriser en même temps, il suffit d'y chauffer de l'eau avec le jus d'un citron dans une tasse pendant 1 à 2 minutes. La vapeur d'eau ainsi dégagée commencera le dégraisage. Il ne vous restera plus qu'à passer un petit coup d'éponge sur les parois intérieures. Voilà! Vous avez un four tout propre et qui sent bon!



Fourmis

Pour éloigner les fourmis ou éviter qu'elles ne rentrent dans votre maison, placez vos pelures de citrons aux endroits stratégiques : sur leur passage, devant la porte et la fenêtre. L'huile essentielle de citron contenue dans l'écorce possède un effet répulsif. Vous éviterez ainsi d'utiliser d'autres produits moins respectueux de la nature et de vos poumons.

Vous pouvez aussi arroser leur chemin avec du jus de citron. Celui-ci va alors détruire leur « piste » de phéromones (odeurs repères). Elles ne retrouveront donc plus leur chemin.

Frigo

(Voir « Moisissures », p. 31.)

Insecticide

Voici votre nouveau répulsif 100 % naturel, économique et écologique contre tous les insectes : le CITRON.

Il suffit de placer des petites rondelles de citron sur les endroits de passage des insectes, ou de verser quelques gouttes de jus de citron là où vous en voyez. Les intrus se sentiront très malvenus et partiront d'eux-mêmes.

Pour les insectes volatiles, percez les rondelles de citron et glissez-y une cordelette pour les accrocher en hauteur.

Ivoire

Pour blanchir les ivoires et les objets en os, frottez-les avec un citron coupé en deux plongé dans du sel fin. Offrez-leur régulièrement ce soin et vous constaterez qu'ils ne terniront plus.

Laiton

Préparez un mélange à parts égales de sel et de citron et frottez le laiton avec la pâte obtenue. Si la saleté résiste, ajoutez du bicarbonate au mélange.

Lavabo, baignoire

Frottez les lavabos entartrés avec des rondelles de citron salées. Vous verrez par la même occasion disparaître les traces de coulures de calcaire le long des parois de la baignoire.



Liquide vaisselle

Dans un flacon de 500 ml, versez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc, 100 ml de liquide vaisselle écologique, 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de citron, remplissez d'eau et agitez.

Le citron, excellent dégraissant et détartrant, vous laissera une vaisselle éclatante de brillance.

Marbre

De vilaines traces de thé et de café ornent votre table en marbre ? Frottez-les à l'aide d'une éponge imbibée de sel et de jus de citron. Passez ensuite un chiffon doux imprégné de glycérine ou d'huile de lin (vous en trouverez en droguerie). Attention, rincez rapidement et abondamment le marbre car l'acidité du citron risquerait de le faire blanchir si vous le laissez agir trop longtemps.

Métal (taches d'œuf)

Quelques gouttes de jus de citron suffisent pour faire disparaître les taches d'œuf sur du métal.

Mobilier en paille

Pour dépoussiérer, détacher et raviver la couleur de votre mobilier en paille, sortez vos chaises, fauteuils et autres paniers en osier dans le jardin (ça, c'est pour éviter de devoir changer la moquette), munissez-vous d'une brosse et plongez-la dans du jus de citron. Il n'y a plus qu'à frotter en reprenant régulièrement du jus de citron, puis rincer.

Moisissures

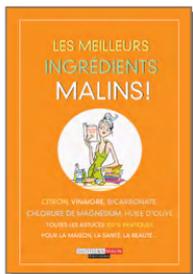
Antifongique, le citron combat la formation de moisissures. D'où l'intérêt de l'utiliser pour désinfecter votre réfrigérateur, par exemple. Nettoyez-le tous les 15 jours à l'aide d'une éponge imprégnée de jus de citron. Il se montrera redoutable avec les champignons microscopiques qui s'y développent et contaminent les aliments.

Mosaïque ternie

Si vous n'avez obtenu aucun résultat avec les produits habituels, essayez ceci : frottez avec ½ citron, puis rincez à l'eau froide et laissez sécher.

Nettoyant multi-usages

Fabriquez votre nettoyant ménager à la fois désinfectant, détartrant, dégraissant et désodorisant pour toute la maison. Mélangez ½ tasse de savon de Marseille pur et ¼ de tasse de jus de citron dans 4 litres d'eau chaude.



Les meilleurs ingrédients malins !

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Leduc.s