

LE CITRON : FRAICHEUR DE L'ETE



HISTOIRE : le citron est originaire de Chine. Il s'est répandu dans l'ensemble de l'Asie puis, il a suivi la route des épices vers le Moyen-Orient. Vers le XII^e siècle, il arrive en Europe grâce aux explorateurs.

BOTANIQUE : son nom latin est *citrus lemon*. C'est le fruit de l'hybridation entre le cédrat, la lime et le pamplemousse. Cet arbuste, de 5 à 10m de haut, appartient à la famille des agrumes. Ses feuilles sont persistantes et il peut vivre environ 80 ans.

CULTURE : les citronniers aiment un sol toujours frais mais bien drainé. Ils affectionnent particulièrement le plein soleil, redoutent le vent et les températures en dessous de moins 5°. Attention aux cochenilles et aux araignées rouges, ce sont ses principales ennemies. Le bois du citronnier est utilisé en ébénisterie.

ON UTILISE : la pulpe et le zeste des fruits, les feuilles, les fleurs.



PRINCIPAUX CONSTITUANTS :

la pulpe contient des minéraux dont le potassium, du calcium, du magnésium et des oligo-éléments. Elle est très riche en vitamine C.

Le zeste contient une essence riche en limonène, en b-pinène et en citral qui lui donne son odeur caractéristique. De précieux flavonoïdes, des caroténoïdes, des acides organiques.

Les feuilles et les fleurs contiennent une huile essentielle précieuse au parfum délicat.

HYGIENE ET SANTE : le jus d'un demi- citron par jour est largement suffisant pour stimuler les fonctions digestives. En cas de rhume et sinusite, vous mettez dans un peu d'eau tiède quelques gouttes de citron et une pincée de sel et vous l'instillerez dans la cavité nasale à l'aide d'une petite poire. Pour blanchir l'émail dentaire quelques gouttes sur votre brosse à dent et vous rincer. L'huile essentielle est utilisée comme assainissant atmosphérique, en aérosols.

Le zeste constitue un protecteur des vaisseaux capillaires.

COSMETIQUE : sa richesse en vitamine C et en acides de fruits, le fait conseiller pour dégraisser, purifier, adoucir, tonifier la peau et éclaircir le teint. Avant de jeter vos citrons déjà utilisés, massez-vous les mains avec le reste de pulpe (douceur, action anti-âge et anti-tâches).

ALIMENTAIRE : la pulpe est largement utilisée en cuisine et en assaisonnement de salades et crudités. Le jus de citron permet la préparation des poissons crus. Une goutte assainit vos fruits de mer crus. Le citron c'est la base de la limonade. Le jus peut être mélangé à des fruits plus sucrés qu'il acidifie. Dans vos confitures il apporte la pectine et évite la décoloration.

(Source internet)

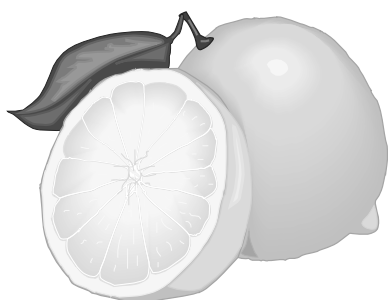
CITRONS CONFITS À LA MAROCAINE

Ingrédients : 1kg de citrons non traités
200g de gros sel
2 feuilles de laurier frais.

Bien laver les citrons puis on les incise en 4 dans le sens de la hauteur en prenant soin de ne pas séparer les quartiers. Ouvrir délicatement le fruit et y glisser une cuillère à soupe de sel puis le refermer et ranger les citrons dans un bocal hermétique en tassant bien. Glisser les feuilles de laurier entre les fruits, ajouter le sel restant, puis verser de l'eau pour bien recouvrir le tout. Fermer le bocal et ranger le dans un endroit sec et obscur au moins un mois avant de l'ouvrir. Ne pas s'inquiéter si une fine pellicule blanche se forme en surface. Chaque fois que l'on prend un citron, vérifier que ceux qui restent soient toujours recouverts de saumure. Vous utiliserez les citrons dans les tagines, poissons, couscous et ratatouille.



QUATRE-QUARTS AUX CITRONS



Pour 6 personnes : 2 citrons non traités, 4 œufs de 50g chacun, 200g de beurre, 120g de sucre glace, 180g de sucre semoule, 1 sachet de levure, 200g de farine, 1 pincée de sel.

Râpez le zeste des citrons et pressez le jus d'un seul.

Réduisez en pommade 180g de beurre dans une terrine puis ajoutez le sucre semoule le zeste et le jus du citron.

Mélangez intimement, puis ajoutez les œufs un à un, en travaillant bien le mélange, tout en incorporant progressivement 180g de farine tamisée, puis la levure et la pincée de sel..

Préchauffez le four à 180° (th.6).

Beurrez un moule à cake, puis farinez-le.

Versez votre préparation dans celui-ci et faites le cuire à mi-hauteur pendant 40 à 45mn jusqu'à ce que le quatre-quarts soit bien doré.

Pressez le jus du second citron, ajoutez le sucre glace et mélangez vivement jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Démoulez votre gâteau et posez-le sur un plat long.

Versez le glaçage sur le milieu du gâteau et étalez-le rapidement sur tout le dessus avec une spatule. Laissez refroidir complètement avant de découper en tranches.

Chantal Lyautey



