

# LE CITRON



Le **citron** (ou citron jaune) est un agrume, fruit du citronnier arbuste de 5 à 10 mètres de haut, à feuilles persistantes.

Les citrons existent sous deux formes : le citron doux, fruit décoratif à jus peu ou pas acide et le citron acide, le plus commun de nos jours dont le jus a un pH d'environ 2,5.

Ce fruit mûr a une écorce qui va du vert tendre au jaune éclatant sous l'action du froid.

La maturité est en fin d'automne et début d'hiver dans l'hémisphère nord.

Sa chair est juteuse, le citron acide est riche en vitamine C, ce qui lui vaut - avec sa conservation facile - d'avoir été diffusé sur toute la planète par les navigateurs qui l'utilisent pour prévenir le scorbut.

De l'écorce on extrait une huile essentielle qui contient entre autres substances du limonène et du citral.

Lors des Croisades au Proche-Orient, les Européens découvriront les agrumes et développeront un goût pour ces fruits acides et juteux qu'ils rapporteront dans leur pays respectif.

De là naîtront les premières serres, dites orangeries, dans lesquelles on cultivera d'abord des orangers et des citronniers, puis toutes sortes de plantes tropicales. En France, trois ou quatre variétés de citrons jaunes sont principalement commercialisées. Une partie provient de Côte-d'Azur et de Corse. D'ailleurs, la fête du citron a lieu à Menton chaque année en février

Le citron vert n'est pas à proprement parler un citron, mais une lime, fruit du limettier. Il se divise en 2 variétés selon la taille des fruits.

Le citronnier fleurit plusieurs fois dans l'année, il est donc possible de trouver des citrons tout au long de l'année. Les citrons sont très riches en vitamine C, nécessaire à un métabolisme énergétique normal. Ils peuvent se consommer crus ou cuits, en assaisonnement de plats chauds, en zestes, jus, desserts...

Dilué dans le d'eau chaude, et avec du miel, le jus de citron atténue le mal de gorge. Très peu calorique, on peut en consommer régulièrement de préférence à des moments éloignés des heures de repas. Mais son goût très acide peut déranger certaines personnes, notamment les enfants, à qui on peut proposer de la citronnade (jus de citron frais mélangé avec de l'eau et du sucre).

## **LES BIENFAITS**

Sa richesse en vitamine C favorise les cicatrizations.

L'acide citrique du jus est antiseptique, d'où les gargarismes avec du jus coupé d'eau en cas de maux de gorge et l'ajout de quelques gouttes de jus de citron dans les fruits de mer consommés crus.

## **A SAVOIR**

Le citron peut aussi servir comme détartrant dans un lave-vaisselle, parfumant aussi ce dernier.

Le jus de citron :

- peut s'avérer utile pour le nettoyage d'objets en aluminium, et entre dans la composition de la mixture pour nettoyer les ustensiles en cuivre, et lutter contre la rouille ;
- mélangé à de l'eau, en fait une boisson coupant la soif et également rafraîchissante.