

C'EST MALIN

POCHE

JULIE FRÉDÉRIQUE

LE CITRON MALIN



Maison, santé, beauté...
tous les bienfaits
d'un ingrédient 100 % naturel

VIE QUOTIDIENNE

LE CITRON MALIN



Je suis beau, bon, simple, 100 % naturel, écolo, efficace, détox, antiseptique, vitaminé, minceur... et je ne coûte rien ou presque. Qui suis-je ? Le citron !

Découvrez 1 001 astuces pour l'utiliser au quotidien :

- Votre allié minceur : le parfait compagnon détox et anticellulite.
- En forme toute l'année : entier, en jus ou en huile essentielle, il est le remède miracle à de nombreux maux (rhumes, maux de tête, herpès...).
- Pour votre beauté : cheveux brillants, belle peau... ou l'art de devenir irrésistible pour presque 0 euro !
- Dans la maison : antitache, désodorisant... il assainit, fait briller, désinfecte...
- Tous les trucs des chefs cuisiniers : tempérer l'amertume d'un plat, réussir un caramel, conserver un avocat...

**UN GUIDE 100 % PRATIQUE POUR PROFITER
DE TOUS LES BIENFAITS DU CITRON...
ET NE PLUS S'EN PASSER !**



**Téléchargez gratuitement 10 recettes au citron !
Rendez-vous à la dernière page !**

ISBN 978-2-84899-332-4

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Julie Frédérique vit avec son chat et ses taches de rousseur. Très concernée par la planète et les problèmes avec son banquier, elle est constamment à la recherche de produits naturels, malins, efficaces et bon marché. Le citron, elle l'emploie de toutes les façons!

LE
CITRON
MALIN

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

L'anglais malin, avec Mark Scott, 2013.

Mes petites recettes magiques à l'huile d'olive, avec Delphine Labbay, 2012.

La beauté, c'est malin, 2012.

Le ménage malin, 2011.

Mes petites recettes magiques au citron, avec Carole Garnier, 2011.

L'huile d'olive, c'est malin, 2010.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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 :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



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

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Mise en garde

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

© 2009 Leduc.s Éditions
Vingtième impression (janvier 2016)
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 978-2-84899-332-4
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

POCHE

JULIE FRÉDÉRIQUE

LE CITRON MALIN



L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Tout savoir sur le citron	9
Le citron radin : « Halte au gaspillage »	25
Le citron maison : « Une maison toute propre grâce au citron »	31
Le citron beauté : « Plus beau/belle grâce au citron »	63
Les vertus minceur du citron	95
Le citron santé : « En bonne santé grâce au citron »	107
Le citron cuisine : « Du citron dans l'assiette »	149
Annexes	187
Table des matières	199

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 étanche 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

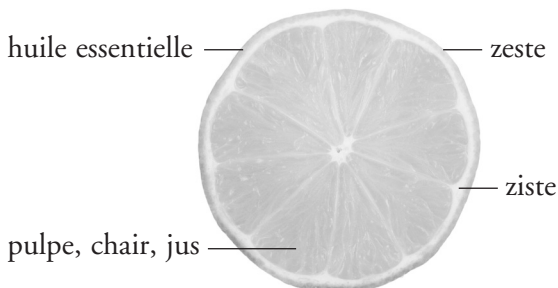
soleil, il renferme de fabuleux trésors de bienfaits insoupçonnés, qu'il offre généreusement à qui sait les exploiter.

Si on a un citron, on a tout

10

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 nettoyeur, 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.

12

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*, experte en aromathérapie, 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 agrémenter 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



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

bureau. Je recommande également l'huile essentielle de citron pour les troubles digestifs. Une seule goutte d'huile essentielle de citron 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 !

18

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 52mg de vitamine C pour 100 g de fruit. Les besoins en vitamine C étant d'environ 100mg/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

déliçats 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 invernale	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).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le citron malin
Julie Frédérique



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 !

L E D U C . S
E D I T I O N S