



Historique

D’origine incertaine, le citron serait issu des contreforts de l’Himalaya Indien ou de Chine... On commença à le planter au milieu du XVème siècle. Au XVIIIème siècle, le docteur James Lindt, de la Royal Navy, met en évidence ses vertus antiscorbutiques. Sa production s’est développée avec les transports maritimes au XIXème siècle.

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Espagne												
Argentine												
Turquie												

Le citron est un agrume disponible **toute l’année** grâce à plusieurs périodes de floraison et de fructification.

Principales variétés : Verna (la plus réputée), Eureka, Interdonato...

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Le citron est constitué de près de 90% d’eau, dans laquelle est présent un très grand nombre de substances minérales et d’oligo-éléments.

Comme les autres agrumes, sa teneur en **vitamine C** est remarquable (46% des ANC)! Protégée par la peau épaisse du fruit, et préservée dans un milieu acide, elle est retrouvée presque intégralement plusieurs semaines après la récolte. Son action est renforcée par la présence de **composés flavonoïdes**, qui possèdent une action protectrice vis à vis des capillaires sanguins.

Portion moyenne
50 g (1 fruit moyen)

Le citron offre également un large éventail de **vitamines du groupe B**.

Conseils

Son jus parfume agréablement les plats de poissons, viandes ou volailles.

Remplace le **vinaigre** dans l’assaisonnement de salades.

Évite le **brunissement** des salades de fruits et du céleri grâce à son pouvoir **anti-oxydant**.

Pour extraire plus de jus, le rouler sous la paume de main pour le rentre plus souple. Si le citron a un peu séché, plongez le quelques heures dans l’eau pour le réhydrater.



Privilégier les fruits à peau fine et lisse, fermes, homogènes en forme et couleur.

