



< retour

Fruits et légumes

Ciboule(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Origine : Sibérie

Famille : Liliacées

Plante aromatique originaire du sud-ouest de la Sibérie. Cultivée en Chine depuis plus de 2 000 ans, ce n'est qu'au xvi e siècle que la ciboule fut introduite en Europe.

On cultive la ciboule souvent en la recouvrant partiellement de terre afin que la tige blanche soit plus longue.

VARIÉTÉS

Sa saveur légèrement piquante se situe entre celle de l'oignon et de la ciboulette. Il en existe plusieurs variétés

Ciboule de Chine et ciboulail : La ciboule de Chine est un aromate de la famille de l'ail, elle est utilisée en condiment pour les omelettes et les salades. Sa saveur se rapproche de celle de l'ail mais plus doux. La ciboulail est également très décorative avec ses fleurs blanche en forme de boule.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de la ciboule aux feuilles fraîches, d'un vert soutenu et dégageant une bonne odeur.

QUE FAIRE AVEC ?

La partie verte de la ciboule est souvent considérée comme faisant partie des fines herbes et utilisée pour assaisonner un grand nombre de mets, aussi bien chauds que froids. Elle aromatisé et décore vinaigrettes, mayonnaises, salades, trempettes, légumes, soupes, sauces, fromages, omelettes, pâtes alimentaires, tofu, poisson, fruits de mer, viande et volaille. L'ajouter en fin de cuisson afin de conserver sa saveur.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La ciboule se conserve quelques jours au réfrigérateur dans le bac à légumes. Elle se congèle facilement sans blanchiment, ce qui est préférable à la déshydratation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La ciboule crue est une bonne source de vitamine C et de potassium, elle contient de la vitamine A, du fer, de l'acide folique, du zinc et du phosphore. Le jus de ciboule est employé comme vermifuge.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
34 kcal	1,90 g	6,50 g	0,40 g	23,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
18,00 mg	17,00 mg	0,07 g	49,00 mg	2,60 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin

0,07
mg

0,52
mg

1,22
mg

0,14
mg

B1
0,05
mg

vitamin
B2

0,09
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La ciboule ne forme pas de bulbe, mais la base de la plante est légèrement renflée, la partie blanche (la tige, qui va de la racine aux feuilles) est plus charnue et plus longue que celle de la ciboulette. Ses longues feuilles vertes sont étroites et creuses et peuvent mesurer jusqu'à 150 cm de hauteur, mais atteignent habituellement de 30 à 50 cm. On la cultive souvent en la recouvrant partiellement de terre afin que la tige blanche soit plus longue.

Tartare de thon, avocat et chips de taro [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Verrines de saumon [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15416>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15416>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-thon-avocat-et-chips-de-taro>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-de-saumon>