



< retour

*Epicerie*

# Bâton de citronnelle



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Epices

**Origine :** Asie Tropicale

**Famille :** Graminés

**Poids moyen :** 1g

Plante originaire de l'Asie tropicale (Sri Lanka ou l'Inde) pour *C. flexuosus* tandis que la variété *C. Citratus* provient surtout de la Malaisie et de l'Indonésie.

La citronnelle se marie bien avec le gingembre, le chili, la noix de coco, l'ail, l'échalote et le piment.

# COMMENT CHOISIR ?

La citronnelle est commercialisée fraîche, séchée ou en conserve. Elle est souvent infusée dans des tisanes. A l'état fraîche, on la choisit avec un bulbe ferme.

# QUE FAIRE AVEC ?

La citronnelle fraîche est plus savoureuse que la citronnelle déshydratée. Utiliser cette herbe avec modération, surtout au début lorsqu'on n'est pas familier avec sa saveur.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver la citronnelle fraîche emballée individuellement au réfrigérateur. Elle se congèle facilement sans blanchiment; congeler la base et les hauts des tiges séparément.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'huile essentielle de la citronnelle contient du géreniol et du citral qui lui donnent son odeur citronnée.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
105 kcal	1,80 g	23,40 g	0,50 g	60,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
65,00 mg	6,00 mg	0,12 g	101,00 mg	3,50 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,27 mg	2,23 mg	8,20 mg	5,22 mg	0,07 mg
vitamin B2				
0,14 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Bavette façon thaï [3]

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

## Rôti de porc à la citronnelle [4]

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

## Curry de porc coco-citronnelle [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Brochette de lotte à la citronnelle, frites de polenta, émulsion de lard fumé [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Cuisses de confit de canard glacées [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Soupe de crevettes à la citronnelle et au lait de coco [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Salade d'encornets à la citronnelle, gingembre et épices [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Terrine de boeuf en gelée, carottes et citronnelle [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Brochettes de lotte à la citronnelle [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15460>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15460>

- [3] <https://www.qooq.com/recipes/bavette-facon-thai>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/roti-de-porc-la-citronnelle>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/curry-de-porc-coco-citronnelle>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/brochette-de-lotte-la-citronnelle-frites-de-polenta-emulsion-de-lard-fume>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/cuisses-de-confit-de-canard-glacees>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-crevettes-la-citronnelle-et-au-lait-de-coco>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-dencornets-la-citronnelle-gingembre-et-epices>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/terriner-de-boeuf-en-gelee-carottes-et-citronnelle>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-lotte-la-citronnelle>