

Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

CITRON

ET AUTRES AGRUMES



CHRISTINE
VIRBEL-ALONSO

Un concentré d'astuces pour
votre maison, votre santé, votre beauté

EYROLLES

CITRON

ET AUTRES AGRUMES

Un concentré d'astuces
pour des ingrédients
100% efficaces



Le citron, l'orange, le pamplemousse et les autres agrumes ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : purifier le foie, trouver le sommeil, solidifier os et dents, renforcer votre système immunitaire, lutter contre l'hypertension, l'infertilité...
- **Pour votre beauté** : assouplir votre peau, mincir, embellir vos cheveux, fortifier vos ongles...
- **À la maison** : dégraisser, détacher, désinfecter, lutter contre les mites...
- **Dans votre jardin** : chasser les fourmis, récurer la pierre blanche...

Cet ouvrage combine **astuces, recettes, conseils et modes d'emploi testés et validés.**

Christine Virbel-Alonso est rédactrice spécialisée en environnement depuis vingt ans et a notamment travaillé comme correspondante en Espagne pour un groupe de presse français. Elle est administratrice de l'association des Journalistes-écrivains pour la Nature et l'Écologie (JNE). L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et Pharmacognosie.

Citron et autres agrumes

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

N. Palangié, *Bicarbonate*
S. Chapin, *Vinaigre*
Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*
C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-55207-2

Christine Virbel-Alonso

Citron et autres agrumes

**Un concentré d'astuces pour
votre maison, votre santé, votre beauté**

EYROLLES



*À ma mère,
qui pour le Noël de ses 4 ans, en 1942,
a reçu comme cadeau une belle et unique orange*

À la découverte des agrumes

Les agrumes ont toujours tenu une place privilégiée au sein des sociétés d'hier et d'aujourd'hui. Le parfum suave de leurs fleurs donnait même l'impression à certains promeneurs romains de la fin de l'Antiquité d'être déjà au Paradis ! Mais bien souvent, leur instinct leur soufflait que les bienfaits de ces fruits assuraient, en réalité, une présence plus longue et une meilleure santé sur Terre...

Les sages antiques avaient raison : les bienfaits des agrumes sont aujourd'hui reconnus scientifiquement. Les composants de ces plantes de la famille des Rutacées sont bénéfiques pour les défenses immunitaires, le système veineux, la vision, la nervosité, la digestion. Les scientifiques pensent même que la consommation d'agrumes limiterait le développement de certains cancers.

En beauté, leurs avantages ne sont plus à démontrer et l'écorce, les essences ou l'eau florale des agrumes entrent souvent dans les compositions de crèmes, d'huiles, de gels

douche, sans oublier la confection d'innombrables parfums qui les utilisent depuis l'invention de la coquetterie !

À la maison, ces fruits du Soleil sont incontournables pour décorer, créer une ambiance chaleureuse dans nos intérieurs mais aussi pour nettoyer au naturel, désodoriser ou détacher.

Ce guide ne serait pas complet s'il oubliait la touche gourmande ! Les agrumes se déclinent de l'entrée au dessert, réveillent nos papilles et enchantent nos palais. Vous trouverez en fin d'ouvrage de nombreuses recettes aussi alléchantes qu'originales...

8

Un peu d'histoire

Dans l'esprit de tous, les agrumes sont les fruits des pays du Soleil. Il serait plus juste de parler des pays du Soleil... levant. En effet, ces végétaux proviennent historiquement d'Asie, et plus précisément de Chine, d'Inde, du Vietnam, des régions tropicales de Malaisie et d'Indonésie. Leur implantation en Europe a suivi le cours de l'Histoire des hommes.

La plus grande partie de l'Antiquité grecque n'a pas connu les agrumes. Le cédratier, sorte de gros citron

à la peau bosselée, a été le premier représentant de ces fruits. Il a été introduit en Grèce, à la suite des conquêtes d'Alexandre le Grand qui le menèrent jusqu'en Inde *via* la Perse, vers 330 avant notre ère. Il faudra attendre encore près de 1000 ans et le Moyen Âge avant que d'autres espèces d'agrumes n'arrivent jusqu'en Europe du Sud. La conquête arabe de la Méditerranée, à partir de 632 par la côte Nord, puis de l'Espagne, *via* le détroit de Gibraltar en 712, a fait connaître les citronniers et les bigaradiers (orange amère) et modifié pour toujours les paysages de ces régions.

Les croisades des Chrétiens vers la Terre sainte, à partir de 1095, ont également été l'occasion pour les croisés de découvrir ou de redécouvrir ces arbres. À leur retour en Europe, ils ont tenté de les acclimater dans des régions situées plus au Nord que le Bassin méditerranéen.

La bergamote et l'orange douce sont arrivées quant à elles bien plus tardivement en Europe, à partir du *xvi*^e siècle. L'orange douce, dégustée en Inde par Vasco de Gama, a été diffusée par les Portugais et se serait alors implantée en sens inverse vers le monde arabe au cours des siècles suivants. Mais il est probable que des contacts commerciaux entre la Chine et le monde arabe l'aient fait connaître dès le *x*^e siècle au Moyen-Orient, du moins.

La mandarine, connue à la Réunion au XVIII^e siècle, n'arriva en Europe qu'au début du XIX^e, tout comme les kumquats. Ces derniers ont d'ailleurs été considérés comme des agrumes du genre *Citrus* jusqu'au début du XX^e siècle, mais, en raison d'une composition nutritionnelle un peu différente, les scientifiques les ont finalement classés dans un genre à part, celui des *Fortunella* (du nom du botaniste britannique qui les fit connaître en Europe, Robert Fortune).

De nos jours, les agrumes sont cultivés dans toutes les régions du monde au climat suffisamment doux : sur les étals, les pomélos de Floride et les oranges d'Afrique du Sud côtoient les gros pamplemousses de Chine et les mandarines corses.

Il faut pourtant s'attendre à voir apparaître des fruits en provenance d'autres pays encore, car en ce début de XXI^e siècle, de nouveaux agrumes sont encore découverts.

10

Agrumes originaux et nouveaux agrumes

Le citron caviar : visible depuis peu de temps en France, le citron caviar est un agrume de la taille d'un index plus ou moins gros, en provenance des forêts pluvieuses d'Aus-

tralie. Connu depuis longtemps des Aborigènes, il est aujourd'hui apprécié des grands chefs occidentaux et a devant lui un bel avenir gastronomique.

L'ugli (ou «l'affreux» en anglais): l'ugli est une variété hybride entre une mandarine et un pamplemousse. Endémique de la Jamaïque et connu depuis le début du xx^e siècle, ce fruit n'est commercialisé que depuis dix à quinze ans en France. Comme il n'est pas sélectionné, à la différence des autres agrumes, mais exploité à l'état sauvage, il a conservé son aspect de petit pamplemousse avachi et bosselé. C'est sans doute la raison pour laquelle on l'a appelé l'ugli, l'équivalent «d'affreux» en anglais (mais avec un «y» à la place du «i»). Malgré une saveur douce, sa commercialisation est restreinte, ce qui en fait un agrume assez peu connu. On peut également le trouver sous le nom de tangelo.

La main de Bouddha: c'est sans doute le plus insolite des agrumes. La main de Bouddha ressemble en effet à deux gros gants gonflés (à sept, huit ou dix doigts chacun) se faisant face ou les «doigts» en étoile. Il s'agit en fait d'une variété de cédrat. Il peut être cuisiné et sert aussi à parfumer les armoires, comme les coings de nos régions. Lorsqu'il ressemble à deux mains en prière, il est utilisé en offrande dans les temples bouddhistes.

Le yuzu : de la taille d'une mandarine, le yuzu associe les parfums de la mandarine et du pamplemousse. Très répandu au Japon et en Corée, il est nouvellement prisé des restaurateurs occidentaux pour sa saveur délicate. Traditionnellement, on utilise son zeste pour aromatiser des boissons ou des soupes et des plats asiatiques, mais l'essence du zeste est également utilisée en parfumerie. Le yuzu est très difficile à trouver dans nos pays car son importation est fortement réglementée. En Europe, on le trouve essentiellement sous forme de jus dans les épiceries asiatiques. Par ailleurs, la demande est très recentrée sur un micromarché qui n'intéresse pas toujours les exportateurs.

Le combava : il ressemble à un citron vert tout bosselé et est apprécié pour son parfum très fort et l'essence de son zeste. Le combava fait partie de la tradition culinaire des îles de l'océan Indien et relève les plats comme les boissons. Sur le plan médical, on dit qu'il serait draineur.

L'oroblanco : plus connu sous le nom de « sweetie » (sa chair étant très douce), l'oroblanco est déjà un « vieil » hybride entre un pamplemousse et un pomélo, car il a été créé en Californie à la fin des années 50. Très apprécié en Asie, il est moins connu en Europe.

En dehors des hybridations faites par les hommes, les hybridations naturelles d'agrumes ne sont pas rares. En