

LA CITRONNELLE

Utilisation

La base des tiges fraîches, coupée en rondelle, ciselée, sert pour aromatiser les crudités, salades, marinades, potages... C'est un ingrédient traditionnel de la cuisine du Sud-Est de l'[Asie](#) ([Inde](#), [Thaïlande](#), [Viêt Nam](#), [Indonésie](#)...). Les cuisiniers thaïs ou vietnamiens emploient les tiges de la citronnelle pour donner un goût citronné à leurs plats. On ne consomme que la partie la plus tendre de ce « jonc odorant », soit 6 à 7 cm à partir de la base. Retirer les feuilles externes et couper les deux extrémités de la tige - utiliser le centre. Il est préférable de couper la citronnelle en gros morceaux afin de pouvoir les enlever facilement après cuisson.

Au nord du Maroc, elle est utilisée pour aromatiser le thé vert à la menthe. Ses feuilles séchées sont aussi très utilisées dans les cuisines [malaisienne](#), indonésienne et [chinoise](#) pour les marinades de [poisson](#) ou les viandes grillées. On la retrouve également, fraîche dans quelques recettes françaises.

Elle se marie bien avec le [gingembre](#), la [noix de coco](#), l'[ail](#), l'[échalote](#) et le [piment](#).

On en extrait également une [huile essentielle](#) utilisée comme [répulsif](#) contre les [moustiques](#).

Elle est de plus en plus utilisée par les barmans pour l'élaboration de cocktail de création.

En Afrique centrale, la citronnelle est le plus souvent plantée aux alentours des maisons car son odeur repousse les moustiques.

planter de la citronnelle dans son jardin permet de limiter la présence des aoutats.

Les propriétés cataloguées en aromathérapie de l'huile essentielle de *Cymbopogon citratus* sont : vasodilatatrice, tonique digestive, anti-inflammatoire et sédative. Elle est indiquée dans les cas d'insuffisance digestive et hépatique, de cellulite, d'artérite et de dystonie neurovégétative (dérèglement du système nerveux viscéral). Sous forme concentrée, elle est irritante en usage externe.

Les propriétés de l'huile essentielle de *Cymbopogon nardus* sont : Anti-infectieuse, antibactérienne, antifongique, antiseptique aérienne, insectifuge (moustiques), antispasmodique (digestive), anti-inflammatoire. Ses indications sont : colite spasmodique et entérocolite infectieuse (douleurs intestinales), douleurs pelviennes, rhumatismes, arthrite. Aucune contre-indication n'est connue aux doses physiologiques.

Jonc odorant

Lorsque l'on prend en main un bulbe de citronnelle, aucun parfum ne s'en dégage. Il faut effeuiller longuement la tige droite et raide, à la base renflée, pour commencer à percevoir quelques effluves de son fameux parfum. Car celui-ci se niche au cœur du bulbe, dans sa partie la plus tendre, là où les feuilles ne se chevauchent plus, là où elles sont tendres, nacrées et teintées de mauve.

Seuls quelques centimètres sont utilisables, qu'il faut couper en fines rondelles obliques ou en très minces bâtonnets, ou carrément écraser au marteau, pour avoir le plaisir de sentir enfin le parfum du « jonc odorant ».

Les bulbes de citronnelle fraîche se conservent longtemps au réfrigérateur, enveloppés dans du papier d'emballage. Glissés dans un verre contenant quelques centimètres d'eau, ils prennent racine, et peuvent alors être plantés dans un grand pot, en plein soleil, où ils se multiplieront en formant de luxuriantes touffes vert sombre, aux longues feuilles pointues.

IDEE RECETTES

Poulet à la citronnelle façon vietnamienne ou encore un voyage au bout du monde pour pas cher

400g de filet de poulet, émincé
2cs de sauce de poisson
3 gousses d'ail écrasées
1cs de poudre de curry
½ cc de sel

2cs + 1 ½ cs de sucre
3cs d'eau
3cs d'huile
2 bâtons de citronnelle fraîche, partie blanche et tendre, émincés
1 échalote, émincée finement
3 petits piments rouges, épépinés et émincés
Ciboulette pour déco

Option : Champignons de Paris et des oignons nouveaux

----- Préparation -----

Mélanger dans un bol le poulet, la sauce de poisson, l'ail et la poudre de curry. Ajouter le sel et 1 ½ cc de sucre. Bien mélanger et laisser mariner au frais.



Dans une petite casserole, ajouter 2cs d'eau et le reste du sucre (2cs). Chauffer au maximum, le sucre doit bien se dissoudre. Une fois le sucre dissout, ne pas remuer, mais laisser cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré. Retirer du feu et ajouter (prudemment) 2cs d'eau. Réserver

Chauffer l'huile dans un wok. Une fois chaude, ajouter la citronnelle, l'échalote, les piments et laisser colorer. J'avais envie d'ajouter encore quelques champignons de Paris et quelques petits oignons nouveaux, à vous de voir. Ajouter le poulet et le caramel tout en remuant jusqu'à ce que le poulet soit cuit (au besoin, ajouter un peu d'eau). La sauce doit s'épaissir un peu. Retirer du feu et servir dans un bol. Accompagner le tout avec un riz blanc.

----- Bon appétit -----