Travailler le citron

avec METRO

COMMENT LE CHOISIR ?

- ✓ **Couleur jaune vif, écorce brillante et homogène** pour le citron jaune
- ✓ **Couleur vert éclatant, écorce lisse** pour le citron vert
- ✓ **Écorce fine** pour utiliser le jus
- ✓ **Écorce plus épaisse** pour lever les zestes
- ✓ **Lourd et ferme au toucher**
- ✓ **Forme ovale** (mais pas d'incidence du calibre)

COMMENT LE CONSERVER ?

CITRON ENTIER

À température ambiante
1 semaine à 10 jours à l'abri de la lumière, à distance des pommes et bananes.

Au frigo
10 jours maximum.

CITRON COUPÉ

Au frigo
3 à 4 jours, emballé dans un film alimentaire ou protégé dans un contenant.

TRAVAILLER LE CITRON

Fruit parfumé du sud, le citron est facile à travailler. Il s'utilise en jus, en zestes, en rondelles ou entier. C'est un fruit polyvalent au potentiel extraordinaire qui orchestre les saveurs, ajoutant sa note acidulée pleine de vitalité à une variété infinie de plats dont il rehausse le goût. Il agrémente les assaisonnements, la confection des plats salés et des desserts, et se pose en base incontournable des boissons désaltérantes et de nombreux cocktails.

LES DÉCOUPES

Pressé, tranché, râpé, le citron s'adapte à toutes les recettes. Il se tranche en fines rondelles ou en quartiers pour une garniture rafraîchissante ou pour agrémenter les boissons. Les zestes râpés ajoutent une explosion de saveurs aux plats et s'utilisent frais ou cuits. La chair et le jus de citron pressé s'emploient pour toutes vos préparations.

LES MODES DE CUISSON

AU FOUR
Quartiers, rondelles, zestes ou jus dans les gâteaux, les farces, les sauces, ou pour confectionner des rondelles ou des zestes de citrons séchés

À LA CASSEROLE
En jus, pour confectionner un dessert ou déglacer une sauce.

AU MICRO-ONDES
Pour des citrons confits express.

LES DIFFÉRENTS USTENSILES

COUPER
- ✓ Couteau à fruits et agrumes
- ✓ Couteau de cuisine
- ✓ Coupe agrume

PRESSER
- ✓ Presse citron manuel
- ✓ Presse citron avec levier et bac
- ✓ Presse citron en bois

DÉCORER
- ✓ Canneleur
- ✓ Décore-citron

RÂPER
- ✓ Zesteur

LES BIENFAITS SANTÉ

UN CONCENTRÉ DE VITAMINE C !

Véritable booster de notre santé, il regorge de vertus. Très riche en vitamine C, le citron contient aussi du potassium et des antioxydants. C'est aussi le fruit qui possède la plus faible valeur énergétique.

45ml/100g — Très riche en **VITAMINE C**

140mg/100g — Bonne source de **POTASSIUM**

40kcal/100g — Pauvre en **CALORIES**

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

- ✓ **Les demi-citrons, citrons entiers et zestes** se congèlent dans un sac hermétique.
- ✓ Une fois séchés, **les rondelles et zestes** se conservent dans un récipient hermétique.
- ✓ **Le jus de citron** se congèle dans les bacs à glaçons.

AVEC QUOI ASSOCIER LE CITRON ?

AVEC DES ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Menthe, gingembre, coriandre, piment, vanille, basilic, pavot, cannelle

AVEC DES FRUITS

Pomme, poire, banane, fraise, framboise, myrtille, mure, ananas, noix de coco, kaki, mangue, abricot, mandarine, pamplemousse, figue

AVEC DES LÉGUMES

Fenouil, courgette, roquette et toutes les salades, pois chiche, tomate

AVEC DES FRUITS SECS

Amande, noix, noisette, praliné, fève Tonka

AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Tous les poissons : blancs ou roses, frais ou fumés, cuisinés à la vapeur, en papillote, au four ou à la poêle
Crustacés et fruits de mer : huîtres, coquillages

AVEC DES VIANDES

Poulet, canard

AVEC D'AUTRES INGRÉDIENTS

Crêpe, gaufre, miel, fromage, chocolat noir ou blanc, verveine, spéculos

AVEC DES VINS

Le citron est un agrume très acide : son parfum et avec son intensité aromatique lui permettent d'accompagner des plats salés, du poisson grillé, ou de s'inviter dans des desserts.

Côté salé et sucré ?
Le Riesling lui ira à merveille, dans sa version sec avec des plats salés ; dans sa version moelleuse ou vendanges tardives avec les desserts.

POUR GAGNER DU TEMPS

J'achète sur METRO.fr

- ✓ Citron jaune METRO Chef Primofiori ou citron bio
- ✓ Citron vert Brésil ou Espagne
- ✓ Citron caviar de Nice
- ✓ Citron noir d'Iran
- ✓ Purée de citrons jaunes et purée de citrons verts
- ✓ Jus de citron jaune concentré et jus de citron vert concentré
- ✓ Garnitures et appareils citron pour recettes salées ou sucrées
- ✓ Zestes et citrons séchés ou citrons confits à intégrer à de nombreuses recettes
- ✓ Glaces et sorbets citron et boissons citronnées

LA SAISON

Presque toutes les variétés de citronniers produisent toute l'année. Les citrons « remontants » issus du bassin méditerranéen ont la particularité de fleurir jusqu'à 4 fois dans l'année et fournissent donc des fruits en toute saison.

On différencie les citrons en fonction des époques de floraison :

- ✓ **Primofiore** (octobre à décembre)
- ✓ **Limoni** ou **Invernale** (décembre - mi-mai)
- ✓ **Verdelli** (mi-mai à mi-septembre)
- ✓ **Interdonato** (septembre à octobre)

CITRON JAUNE OU CITRON VERT ?

Le citron jaune est plus doux et fruité et il convient aussi bien pour les plats salés que pour les desserts.

La lime, appelée à tort citron vert, est le fruit du limettier. Elle provient essentiellement du Brésil, des Antilles ou du Mexique et possède une note plus acide. Elle relève les recettes salées ou épicées par son parfum subtil.

L'ORIGINE

Issu de Chine et d'Inde, le citron a été diffusé dans tout le bassin méditerranéen dès le Xème siècle. Il est de nos jours cultivé principalement en Italie, en Espagne, en Argentine et aux États-Unis, ainsi qu'en France, dans les Alpes-Maritimes et en Corse.

Production monde

6,4 Mds tonnes / an

Production Europe

1,8 Mds tonnes / an

Production France

10 tonnes / an (Menton)

+20% de consommation sur les 10 dernières années (soit 2,66 kg / hab.)

LES VARIÉTÉS DISPONIBLES CHEZ METRO

LE CITRON DE MENTON

En France, le citron de Menton est très réputé, car dépourvu d'amertume. Sa pulpe est 4 fois plus sucrée et il se déguste aussi bien cru que cuit, sans aigreur. Il produit toute l'année et se conserve très bien.

L'EUREKA

Plus acide, avec une chair juteuse et parfumée. Importé d'Argentine, il est disponible en été.

LE FEMMINELLO OU CITRON DE SORRENTE

Un citron italien parfumé, doux et juteux.

Mais aussi...

L'INTERNADO, DE SICILE est un très gros fruit peu juteux et sans pépins.

LE PRIMO D'ESPAGNE est un citron avec une acidité intense, qui donne beaucoup de jus .

J'achète sur METRO.fr

RECETTES INSPIRANTES

Snacking

cuisineetvinsdefrance

305 J'aime

cuisineetvinsdefrance Rillettes de maquereau au gingembre et au citron vert : la recette qu'il vous faut pour votre apéro de ce soir ! 😋

cuisineactuelle

1 543 J'aime

cuisineactuelle Si vous cherchez une idée de recette pour une entrée facile et super fraîche, voilà pour vous ! Ces petits citrons farcis au cabillaud sont simplissimes à réaliser, légers et pleins de saveurs 🍋

Plats du jour

sine_france

61 J'aime

kyocera_cuisine_france Carnet 📒 de recettes KYOCERA

Citron farci aux rillettes de maquereau

Sucré, desserts

__healthy.fr__
Paris, France

1 669 J'aime

__healthy.fr__ Délicieuse salade sauce citron 🥝🍋

florianmongai
La Coorniche

1 519 J'aime

florianmongai Petite tartelette mirabelle cette semaine et son léger voile mirabelle thym citron 😇

lejardinsucre_paris

3 899 J'aime

lejardinsucre_paris 🍋 CITRON, BASILIC, HUILE D'OLIVE 🌿

Un dessert qui a comme un air de vacances... 🌞🌴

lagourmandisesurlegateau
Lille

799 J'aime

lagourmandisesurlegateau 🇰🇷 Fingers citron 🇰🇷

vladimir_baudelin
Paris

4 275 J'aime

vladimir_baudelin Tartelette citron avec des petites meringues croquantes 🍋🍋🍋

Plus d'infos et de produits sur METRO.fr

les halles METRO