

## Description botanique de la citronnelle

Plante vivace par ses rhizomes (tiges souterraines), la citronnelle n'a en commun avec le citron que l'odeur qu'elle dégage, lorsque l'on froisse ses feuilles. Originaires du sud de l'Inde et du Sri Lanka, cette plante de la famille des poacées (ou graminées) se développe également dans les régions tropicales des Antilles et d'Afrique, où elle est couramment utilisée comme plante médicinale. La citronnelle est une plante herbacée, aux longues feuilles étroites et linéaires, vert bleu, aux bords coupants. Ces feuilles, aux pédoncules en forme de branche, mesurent de 90 cm à 2 m. La tige de la citronnelle est creuse et bulbeuse : c'est sa base que l'on utilise en cuisine pour aromatiser les plats. La citronnelle a donné son nom à d'autres plantes avec lesquelles elle ne doit toutefois pas être confondue : la verveine citronnelle, la mélisse citronnelle et l'aurone citronnelle.

## Composition de la citronnelle

En phytothérapie, les parties utilisées sont les feuilles, qui, une fois hachées et distillées, produisent l'huile essentielle.

Principes actifs : Citrals (65 à 86%), myrcène, géraniol, acide folique, vitamines B1, B5, B6, minéraux.

## Utilisation et posologie de la citronnelle

- L'infusion de citronnelle se prépare avec 15 g de feuilles fraîches pour 1 l d'eau. Trois tasses par jour peuvent être ingérées, pour lutter contre les états grippaux. Une tasse suffit, après le repas, pour faciliter la digestion ou favoriser l'endormissement.
- En décoction, la citronnelle peut être dissoute dans l'eau du bain ou utilisée en friction, pour lutter contre les états fébriles ou la fatigue mentale. Elle aussi stimulante et revitalisante, en bain de pieds.
- En faisant macérer 2 poignées de rhizomes et 2 poignées de feuilles, durant une semaine, dans 1 litre de rhum, puis en filtrant, on obtient une lotion à utiliser en friction contre les moustiques.
- L'huile essentielle de citronnelle doit être diluée dans du macérât de millepertuis ou de l'huile de noisette pour être utilisée en massage contre les rhumatismes, les douleurs articulaires, les tendinites ou les entorses. Si elle peut être appliquée pure sur les irritations cutanées, il est conseillé de la diluer pour les peaux sensibles.

# Feuille de Chou n°226

*- La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion -*



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°49  
Du 04/12 au  
10/12/2017

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 [marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

## La citronnelle



Dotée d'une tige aux qualités aromatiques, la citronnelle est aussi une plante médicinale, grâce à ses feuilles aux multiples bienfaits. Antispasmodique, antibactérienne, sédative, décontractante, elle soigne des pathologies diverses, comme les troubles digestifs, les états grippaux et la fièvre, la fatigue mentale, les douleurs articulaires et rhumatismales. La citronnelle contribuerait également à faire baisser le taux de sucre dans le sang.

## Histoire de l'utilisation de la citronnelle en phytothérapie

Si les propriétés médicinales de la citronnelle sont connues depuis l'Egypte antique, sur le sous-continent indien, cette plante est utilisée depuis plus longtemps encore. Aux Antilles, elle est un remède traditionnel pour faire baisser la fièvre, alors qu'en Afrique elle est utilisée dans le traitement d'affections comme la tuberculose et la malaria. Dans les pays tropicaux, elle est souvent plantée aux abords des maisons, afin d'éloigner les insectes.

Suite dernière page



## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Poireau		Kg	2.80 €	0.500 kg	1.40 €	0.500 kg	1.40 €
Physalis		Kg	18.00€	0.100 kg	1.80 €	0.100 kg	1.80 €
Oignon		Kg	2.80 €	1 kg	2.80 €	1 kg	2.80 €
Navet		Kg	3.00 €	0.335 kg	1.00 €	0.335 kg	1.00 €
Mesclun		Kg	13.00€	0.100kg	1.30 €	0.100kg	1.30 €
Carotte		Kg	2.40 €	0.500 kg	1.20 €	0.500kg	1.20 €
Patate douce		Kg	4.00 €			0.500kg	2.00 €
Epinard		Kg	5.50 €			0.420 kg	2.30 €
Salade		Pièce	1.20 €			1	1.20 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.00€</b>

## Echos des jardiniers

Vendredi dernier, nous avons accueilli une nouvelle salariée. Bienvenue à Klervi.

## Zoom sur le jardin

**Plantation :** Salade

**Semis :** Mâche

**Travaux :** Montage des serres, rangement des boxes

## Le légume de la semaine et sa recette



### Tarte aux 3 légumes d'hiver

Pers : 4      Préparation : 15min      Cuisson : 40min

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 2 navets ronds
- 20 g de beurre
- 10 cl de vin blanc
- 2 œufs
- 20 cl de crème semi épaisse
- 1 poignée de mimolette râpée
- 1 poignée de fruits secs concassés

- 1- Epluchez et coupez les légumes en petit
- 2- Faites les revenir à feu moyen dans le beurre en remuant régulièrement une dizaine de minutes, salez.
- 3- Mouillez avec le vin blanc et laissez mijoter à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- 4- Préchauffez le four à 180°C.
- 5- Déroulez la pâte feuilletée, foncez et piquez. Précuisez la pâte 10 min au four.
- 6- Étalez les légumes sur le fond de tarte, battez les œufs et la crème, salez.
- 7- Versez sur les légumes. Saupoudrez de la mimolette et des fruits secs concassés. Enfournez pour 35 minutes.