

Caractéristiques nutritionnelles du citron

Comme tous les autres agrumes, le citron (*Citrus limonum*) est un fruit remarquable par sa haute teneur en vitamine C : 52 mg / 100 g. Protégée par la peau épaisse du fruit, et préservée par le milieu acide dans lequel elle est en solution, la vitamine C est retrouvée à peu près intégralement plusieurs semaines après la récolte du citron. Elle est cependant rapidement oxydée à l'air, il est donc conseillé de le consommer sans tarder, dès l'ouverture du fruit.

La vitamine C du citron est accompagnée de composés flavonoïdes, (vitamine P), qui renforcent l'action physiologique de la vitamine C, et possèdent une action protectrice vis à vis des capillaires sanguins. Enfin, le citron fournit aussi un large éventail de vitamines du groupe B, ainsi qu'un peu de vitamine E (0,8 mg aux 100 g).

Le citron est nettement moins riche en glucides que les autres fruits, puisqu'on n'en trouve que 2,5 g aux 100 g en moyenne (dans la plupart des fruits, l'apport est généralement compris entre 8 et 10 g aux 100 g). Par contre, sa teneur en acides organiques (qui lui confèrent une saveur acidulée très marquée) est particulièrement élevée.

Le rôle nutritionnel des lipides et protéines, présents en faible quantité est négligeable. Avec un apport énergétique de 29 kilocalories (121 kJoules) aux 100 g, le citron s'avère particulièrement peu énergétique. Et son jus l'est encore moins, puisqu'il n'apporte que 27 kilocalories (113 kJoules) aux 100 g.

Le potassium, très abondant, arrive largement en tête des minéraux présents dans le citron. Le potassium, lors de son métabolisme, libère des résidus alcalinisants, et de ce fait, malgré sa saveur acide, le citron n'est nullement acidifiant pour l'organisme. Il faut noter aussi les apports intéressants en calcium et en fer, substances qui sont d'autant mieux assimilées que dans le citron, elles sont accompagnées de vitamine C et d'acides organiques. A noter enfin les traces de sélénium, fluor, iode, bore, des oligo-éléments rares et utiles, présents à doses physiologiques, et sous une forme bien utilisable pour l'organisme.

Les fibres du citron représentent environ 2,1 % du poids net total.

Source *Aprifel*



Atelier diététique



*Menu de
printemps*

Marie TAUPIN, Diététicienne



- ◆ **Cancer (prévention).** Plusieurs études ont démontré que la consommation d'agrumes serait reliée à la prévention de certains types de cancers, comme le cancer de l'oesophage, le cancer de l'estomac, le cancer du côlon, de la bouche et du pharynx. Selon l'une de ces études, une consommation modérée d'agrumes (soit de 1 à 4 portions par semaine) permettrait de réduire les risques de cancers touchant le tube digestif et la partie supérieure du système respiratoire. Une étude populationnelle suggère que la consommation quotidienne d'agrumes jumelée à une consommation élevée de thé vert (1 tasse et plus par jour) serait associée à une plus forte diminution de l'incidence des cancers ;
- ◆ **Cancer (ralentir la progression).** Les flavonoïdes, des composés antioxydants contenus dans les agrumes, ont démontré qu'ils pouvaient ralentir la prolifération de plusieurs lignées de cellules cancéreuses et diminuer la croissance des métastases. Ces propriétés pourraient servir à l'élaboration de thérapies antitumorales ;
- ◆ **Maladies cardiovasculaires.** Plusieurs études épidémiologiques ont démontré qu'un apport régulier en flavonoïdes provenant d'agrumes est associé à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires. Les flavonoïdes contribueraient à améliorer la vasodilatation coronarienne, à diminuer l'agrégation des plaquettes sanguines et à prévenir l'oxydation du « mauvais » cholestérol (LDL).
- ◆ **Inflammation.** Plusieurs études ont démontré que les flavonoïdes des agrumes avaient des propriétés anti-inflammatoires. Ils inhiberaient la synthèse et l'activité de médiateurs impliqués dans l'inflammation ;
- ◆ **Hypercholestérolémie.** Les flavonoïdes et les limonoïdes des agrumes et de leurs jus pourraient avoir un potentiel de réduction de l'hypercholestérolémie (chez l'animal). La biodisponibilité des composés issus des agrumes et leurs mécanismes d'absorption devront être étudiés chez l'humain avant que l'on puisse statuer sur leur efficacité clinique.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Clafoutis chèvre tomates confites (pour un «muffin»)	166 Cal	7.2	12.7	5.6
Mousse légère au citron	164 Cal	11.7	7.6	12.3

Clafoutis chèvre et tomates confites



Pour 8 «muffins»

- 3 oeufs
- 40g de farine complète
- 100g de fromage blanc
- 150g de chèvre sec

- 40g de tomates confites
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence, cumin
- sel, poivre

Réalisation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, fouetter les oeufs en omelette. Ajouter la farine, les assaisonnements, l'huile, le fromage blanc.
- Ajouter le chèvre râpé avec un économe, les tomates confites hâchées.
- Ajouter le blanc d'oeuf battu en neige.
- Enfourner dans des moules à muffins en silicone durant 35 minutes.

Mousse légère au citron



Pour 2 personnes

- 2 fromages blancs à 20%
- 1/2 citron
- 1 oeuf
- vanille liquide

- 2 cuill. à soupe de crème fraîche à 15% de MG
- 1 cuill. à soupe bombée de miel
- 2 feuilles de gélatine

Réalisation

- Presser le jus du citron et peler son zeste. Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans l'eau puis les faire fondre dans le jus de citron sur le feu en fouettant.
- Séparer le blanc du jaune d'oeuf et fouetter le blanc en neige
- Dans un saladier, battre le jaune d'oeuf avec le miel, la vanille liquide
- Ajouter le fromage blanc, la crème fraîche, le zeste de citron râpé et la gélatine.
- Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation et verser dans des petits ramequins. Mettre au réfrigérateur avant de servir