

# LES FRUITS CITRON

Fruit tonique, riche en vitamine C, le citron est aussi source de bienfaits pour votre organisme. Plein de caractère, le citron est un fruit festif et convivial. Il possède un arôme caractéristique qui dynamise vos plats et cocktails. En prime, ce fruit regorge d'atouts pour votre bien-être.

## CHOISIR ET CONSERVER

### TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir :

Le citron doit être lourd et ferme ; son écorce brillante.

Ce sont la pulpe et le jus qui vous intéressent ? Privilégiez des citrons à écorce fine : ils y seront présents en plus grande quantité !

### ... ET BIEN LE CONSERVER

Un citron se garde sept à huit jours à l'air libre dans une corbeille, et une dizaine de jours au frigo dans le bac à légumes où il ne risque pas de se déshydrater.

Mais une fois coupé ou cuit, il perd progressivement ses vitamines.

Mieux vaut alors le consommer rapidement !

## NUTRITION ET BIENFAITS

Son apport calorique pratiquement négligeable et sa concentration en vitamines et en minéraux en font un assaisonnement de premier choix. Utilisé régulièrement, même en faible quantité (de l'ordre d'une cuillerée à café par personne), le jus de citron frais contribue à couvrir nos besoins en micronutriments indispensables.

## COMMENT ÇA POUSSE ?

Le citronnier est un arbuste de 5 à 10 m de haut, à feuilles persistantes. Il fleurit plusieurs fois dans l'année : on dit qu'il est remontant. Un même citronnier peut donc fournir des fruits en toute saison.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

## Saisons de production

