

Ciboulette

ALLIUM SCHOENOPRASUM

La ciboulette ou civette est une plante aromatique avec un petit bulbe prolongé de tiges creuses rassemblées en bouquet. La ciboulette se multiplie par division de des touffes en mars-avril. Elle fleurit en été avec des ombelles sphériques roses ou violacées, mais ses fleurs sont hermaphrodites.

SES HISTOIRES

Apparue dès le XIV^e siècle en Europe, la ciboulette est nommée «appétit». Cette appellation est à l'origine de ses vertus apéritives. Si les chinois s'en servaient pour lutter contre les poisons, les hollandais produisaient volontairement leur ciboulette directement dans les prairies, parfumant ainsi le lait des vaches.

SES UTILISATIONS

La ciboulette a un goût frais et épicé et une odeur proche de celle des poireaux ou des oignons. Les feuilles fraîches sont utilisées, crues, ciselées, pour aromatiser les crudités, les salades, et diverses préparations culinaires. La ciboulette comble les carences d'un régime alimentaire déséquilibré car elle contient des vitamines C, B2 et K, du calcium, du sodium, du phosphore et du fer. Bénéfique pour la circulation du sang, elle favorise l'élasticité des vaisseaux et les préserve d'un vieillissement prématuré.



Ciboulette ALLIUM SCHOENOPRASUM