Les mille et une vertus de la citronnelle

Quand on parle de citronnelle, il s’agit d’abord de savoir l’identifier car plusieurs plantes portent le même nom. On la confond souvent avec d’autres plantes au parfum citronné comme la mélisse citronnelle, la verveine citronnelle ou encore le basilic citronné.

La vraie citronnelle dont on compte une cinquantaine de variétés se trouvera sous le nom de cymbopogon mais aussi : citronnelle des Indes, verveine des Indes, citronnelle de Madagascar, citronnelle du Gabon, níngméng cào, lemon grass, sere… Les plus connues et utilisées sont la citronnelle de Ceylan (Cymbopogon nardus), la citronnelle de Java (Cymbopogon winterianus) et la citronnelle des Indes (Cymbopogon citratu).

Elle est très commune en Afrique de l’ouest et centrale, mais aussi en Asie du Sud-Est, notamment en Indonésie d’où est originaire la variété de citronnelle de Java.

A la découverte de la citronnelle du jardin

C’est une plante graminée de la famille des Poacées, persistante à rhizomes.

Elle forme des touffes denses de feuilles élancées, engainantes et étroites allant jusqu’à 1 mètre de long, d’une couleur gris vert à odeur de citron. Ses bords sont très coupants donc à manipuler avec des gants. La floraison de la citronnelle se présente en inflorescence de panicule de petites fleurs de couleur jaune très pâle.

Il est très facile de multiplier les tiges par divisions des rhizomes.

On peut aussi, à partir d’une tige achetée dans le commerce, obtenir une bouture en laissant tremper le rhizome dans un peu d’eau à l’abri de la lumière. En quelques jours vont apparaitre des radicelles, il sera alors le moment de les mettre en terre. On peut également se procurer les graines et faire le semis mais moins facile à trouver.

La citronnelle, une plante riche en actifs qui offre de nombreuses vertus.

Les vertus de la citronnelle sont appréciées grâce aux actifs qu’elle contient :

Du citral (65 à 86%) : C’est un agent parfumant utilisé en cosmétique pour ses odeurs de citron.

Du myrcène : Les plantes contenant du myrcène sont depuis des millénaires utilisées dans la médecine populaire comme aide au sommeil, pour leurs propriétés sédatives qui entrainent détente musculaire et réduction de la douleur. Parfaite en cas d’insomnie liée à l’angoisse ou l’anxiété. Le myrcène est aussi un antidépresseur et anti-inflammatoire.

Du géraniol : Le géraniol est l'alcool correspondant au géranial obtenu par distillation fractionnée à partir du cympobogon. Il se présente sous la forme d'un liquide odorant incolore. Ses propriétés (bactéricide, fongicide, virucide, insecticide, répulsif...) en font une substance largement utilisée en pharmaceutique.

Des acides foliques : L’acide folique, vitamine B9, participe à de nombreuses fonctions de notre corps. Il contribue à la formation normale des globules rouges et leur oxygénation, et agit contre la fatigue.

Des vitamines B1, B5, B6 : Les vitamines B sont impliquées dans la production d’énergie.

 Infusion ou huile essentielle de citronnelle, des sources de bienfaits pour notre santé

La partie verte de la plante est fibreuse et ne se consomme donc pas, en revanche on l’utilise dans la préparation de bouillons et d’infusions délicieux et thérapeutiques. Vous pourrez vous amuser à faire vos propres mélanges et réaliser ainsi un thé ou une infusion maison.

Utilisées fraîches ou sèches, les feuilles riches en vitamine C facilitent la digestion en calmant spasmes, crampes et flatulences.

Conseil : deux à trois tasses par jour.

 La citronnelle a des vertus bactéricides, décontractant musculaire et anti-inflammatoires. En cas de douleurs musculaires, de fièvre, de toux ou d'état grippal, 3 tisanes quotidiennes vous aideront à récupérer.

 Elle chasse l’anxiété et en apaisant l’esprit ; elle vous aidera à la préparation au sommeil. Vous pouvez boire et parfumer votre bain de cette infusion, ce qui produira un double effet relaxant.

 Grâce au géraniol présent dans la citronnelle et qui a des propriétés antivirales et antifongiques, la tisane de citronnelle fera un excellent traitement en cas de mycoses ou d’herpès.

 Les vertus insecticides et insectifuges de la citronnelle ne sont plus à débattre. Très efficace pour éloigner les moustiques et autres insectes, incommodés par son odeur notamment sous la forme d’huile essentielle ou de bougies parfumées. La vitamine B qui la compose a des propriétés apaisantes sur les piqûres d’insectes et sera donc votre alliée des soirées d’été en extérieur.

 L’huile essentielle extraite de cette plante est aussi bien connue pour ses propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, expectorantes et hypotensives.

Attention : pure, l’huile essentielle de citronnelle peut provoquer des irritations et brûlures, elle ne doit donc jamais entrer en contact avec les muqueuses. Elle doit être utilisée avec précaution et conseil. Interdit chez le jeune enfant et la femme enceinte.

 La citronnelle, riche en bienfaits et source de bien être

La citronnelle est un partenaire minceur, connue pour ses effets diurétiques qui permettront en la consommant régulièrement de dégonfler et d’éliminer les toxines. En friction (huile ou macérât), elle a aussi une action drainante sur la cellulite superficielle.

 En eau de rinçage, elle soulagera votre cuir chevelu des irritations passagères et réduira les pellicules qui en résultent. La vitamine B9 qu’elle contient stimule le follicule pileux, permettant ainsi d'agir sur la pousse des cheveux et d’en diminuer la chute.

 Antiseptique, l’huile essentielle de citronnelle peut être utilisée en diffusion pour purifier l’air et éliminer les mauvaises odeurs. Elle entre également dans la préparation de déodorants naturels.

 Astuce pour la maison : Utiliser simplement la tige nouée dans vos placards sera utile pour chasser les acariens et les mites.

 La citronnelle, des saveurs dont vous ne vous lasserez pas dans votre cuisine

Son parfum est inimitable et indispensable à la cuisine asiatique.

On la consomme fraiche de préférence ou séchée. Seule la partie blanche et charnue de la tige, la plus tendre, est utilisée dans la préparation de nombreux plats indonésiens, thaïlandais, vietnamiens et malaisiens, notamment dans les currys, soupes et plats à base de volailles et produits de la mer. La partie supérieure (verte) est utilisée pour les bouillons, macérats et infusions…rien ne se perd.

 Les bons accords avec la citronnelle

La saveur acidulée de la citronnelle se conjugue parfaitement avec celle du piment, de l’ail, de l’oignon blanc, de l’échalote ou du gingembre frais.

Associé au lait de coco, vous obtiendrez une touche thaï savoureuse.

 La conservation de la citronnelle

Fraîche, elle se conserve une semaine dans le bac à légumes, et quelques jours dans un placard à l’abri de la lumière. Ensuite, elle risque de sécher. Elle supporte bien la congélation.

En faisant sécher à l’air libre la citronnelle ciselée, vous pourrez la conserver quelques mois, mais son parfum en sera altéré.