



Légume

Amaryllidacées

herbe et condiment

consommable cru

Ciboulette

Allium schoenoprasum

Ciboulette, fine et creuse, apporte une fraîcheur d'oignon sans lourdeur. Ses brins vert vif se coupent au dernier moment et libèrent un parfum net, légèrement soufré. Au printemps, ses pompons mauves sont aussi comestibles, avec une saveur plus marquée. Elle réveille les œufs, les pommes de terre, les fromages frais et les sauces froides. Une poignée suffit : la chaleur prolongée ternit vite son arôme et sa couleur.



Saison : de avril à octobre · pleine saison : mai et juin

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals												
Pleine saison												

En France, les touffes repartent en avril et produisent des brins tendres jusqu'en octobre, avant le repos hivernal. Le cœur de saison tombe en mai et juin, quand les feuilles sont fines et les fleurs ouvertes. Mars apporte les premières coupes sous abri ; novembre laisse surtout place aux cultures protégées et aux importations.



Carte d'identité

Famille	Amaryllidacées
Partie mangée	feuille
Origine	Elle est originaire des régions tempérées d'Eurasie et d'Amérique du Nord.
Provenance	France : Bretagne, Pays de la Loire, Île-de-France, Provence-Alpes-Côte d'Azur
Goût	
Variétés	Fine de Praga, Grolau, Staro, Polyvit, Nelly



Bien choisir

- Des brins vert franc, dressés et cassants sous les doigts.
- Une base fraîche, sans viscosité ni zone jaunie.
- Un parfum d'oignon net dès que les brins sont légèrement froissés.



Conserver

Durée

4 à 5 jours

Où

Dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Congélation

Ciselez les brins secs, congelez-les à plat, puis versez-les dans une boîte sans les décongeler.





Préparer

- Rincez rapidement les brins sous un filet d'eau froide.
- Séchez-les soigneusement pour préserver leur tenue.
- Ciselez-les aux ciseaux juste avant de servir, sans les hacher.

CUISONS

- À la poêle, ajoutée en fin de cuisson : 30 secondes.
- Dans une omelette : 1 à 2 minutes.
- Dans une soupe, après arrêt du feu : 1 minute.



Idées de recettes

- Omelette à la ciboulette
- Pommes de terre, crème et ciboulette
- Tartine de fromage frais aux herbes
- Salade de concombre à la ciboulette

SE MARIE BIEN AVEC

pomme de terre

œuf

saumon

fromage blanc

concombre



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

30

kcal

124 kJ · portion 5 g

Eau	91 g	Vitamine K1	260 µg	347 %
Protéines	2,6 g	Vitamine C	40 mg	50 %
Glucides	2,1 g	Manganèse	0,8 mg	42 %
dont sucres	1,8 g	Vitamine B9 (folates)	78 µg	39 %
Fibres	3,2 g			
Lipides	0,5 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Ciboule ou Ciboulette, fraîche.



Au potager

● ○ ○ facile · en pot possible

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Semis abrité												
Semis en terre												
Plantation												
Récolte												

Exposition

Soleil doux ou mi-ombre lumineuse.

Sol

Un sol frais, drainé, meuble et enrichi de compost mûr lui convient.

Arrosage

Arrosez dès que la surface sèche, sans laisser d'eau stagner au pied.

Bons voisins : carotte, tomate, fraisier, rosier · **à éloigner** : haricot, pois



Le saviez-vous ?

Chaque pompon mauve est une ombelle composée de plusieurs dizaines de petites fleurs comestibles.

