

La Ciboulette

Allium schoenoprasum — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

La **ciboulette** (*Allium schoenoprasum*) est une plante herbacée vivace bulbeuse de la famille des Amaryllidacées, originaire des régions tempérées de l'hémisphère nord. Cultivée depuis des siècles pour ses fines tiges cylindriques creuses, elle est l'une des herbes aromatiques les plus appréciées et faciles à cultiver au jardin.

Nom scientifique :	<i>Allium schoenoprasum</i>
Famille :	Amaryllidaceae (Alliacées)
Cycle de vie :	Plante vivace bulbeuse
Hauteur :	20 à 40 cm



Allium schoenoprasum (tiges)

2. Description et Caractéristiques

La ciboulette forme de touffes denses composées de fines feuilles vertes tubulaires, creuses et élancées. Au printemps et en été, elle se pare de superbes pompons floraux globuleux aux teintes rose-violet, qui sont entièrement comestibles et décoratifs. Sa saveur est délicate, fraîche, évoquant subtilement l'oignon doux et l'ail.

Le saviez-vous ? Les fleurs de ciboulette peuvent être séparées en petits pétales et parsemées sur les salades pour apporter une touche colorée subtilement poivrée.

3. Culture et Entretien

La ciboulette est extrêmement vigoureuse et s'adapte à tous les environnements :

- **Exposition** : Plein soleil à mi-ombre. Elle apprécie la lumière pour développer ses arômes.
- **Sol** : Riche, frais, humifère et bien drainé. Elle redoute les sols excessivement secs.
- **Plantation** : Au printemps ou en automne par division des touffes ou par semis. Elle pousse aussi à merveille en pot sur un rebord de fenêtre.
- **Arrosage** : Régulier en cas de sécheresse pour conserver des tiges tendres et juteuses.
- **Entretien** : Couper régulièrement les tiges à ras pour stimuler l'apparition de nouvelles pousses tendres et supprimer les fleurs fanées si l'on souhaite prolonger la production de feuilles.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Digestion :	Stimule l'appétit, facilite la digestion et possède des propriétés diurétiques douces.
Antioxydant :	Riche en vitamine C, en bêta-carotène et en composés soufrés bénéfiques pour le système immunitaire.
Circulation :	Contribue à la santé cardiovasculaire grâce à ses composés actifs antioxydants.
Détox :	Aide à purifier l'organisme grâce à une action stimulante sur les fonctions rénales.

5. Utilisation en Cuisine

Incontournable dans les préparations fraîches et les plats froids :

- **Salades et Crudités** : Idéale ciselée sur les salades vertes, les concombres, les tomates et les crudités.
- **Sauces et Fromages** : S'incorpore à merveille dans les sauces au yaourt, le fromage blanc, le beurre aux herbes et les omelettes.
- **Poissons et Soupes** : Sublime les soupes froides (type vichyssoise), les pommes de terre vapeur et les tartares de poisson.

Conseil chef : Ciselez toujours la ciboulette aux ciseaux (et non au couteau) au dernier moment pour éviter d'écraser les tiges et préserver toute sa fraîcheur.