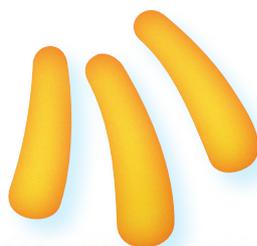




LE TERROIR
EST NOTRE
RICHESSE





La cive (*Allium schoenoprasum*) est une plante aromatique qui appartient au genre *Allium* et à la famille botanique des alliacées.

On retrouve dans cette famille : la ciboule (*Allium fistulosum*), la ciboulette chinoise (*Allium tuberosum*), l'échalote (*Allium ascalonicum*), l'échalion (*Allium cepa*), l'oignon (*Allium cepa*), l'ail (*Allium sativum*) et le poireau (*Allium porrum*).

La cive a plusieurs synonymes : la ciboulette, la civette, la chiboulette, la brelette. En anglais elle porte le nom de 'chive' et en espagnol de 'cebollino'.

ORIGINE & HISTOIRE

La cive ou ciboulette est une plante qui possède une longue histoire tant sur le plan culinaire que médicinal. Il y a plus de 5000 ans, les chinois cultivaient déjà la cive qu'ils utilisaient non seulement pour cuisiner mais aussi comme remède naturel contre les hémorragies et comme antidote contre le venin. Au moyen âge, la cive a été utilisée comme remède contre la mélancolie et comme amulette pour chasser les mauvais esprits.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE

La cive et les fleurs de cive sont riches en vitamines C, B et A.

> Les vitamines : La ciboulette est riche en vitamines, notamment en vitamine C, qui est un puissant antioxydant. Elle contient également des vitamines du groupe B, telles que la vitamine B6, la vitamine B9 (acide folique) et la vitamine B12.

> Les minéraux : La ciboulette est une source de minéraux essentiels comme le calcium, le potassium, le fer et le magnésium. Ces minéraux jouent un rôle crucial dans le bon fonctionnement de l'organisme.

> **Les fibres** : La ciboulette est aussi une source de fibres alimentaires qui favorisent le transit intestinal et aident à prévenir la constipation.

> **Les antioxydants** : La ciboulette est riche en composés antioxydants, tels que les flavonoïdes et les polyphénols, qui aident à protéger les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres.

INDICE GLYCÉMIQUE : permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

L'index glycémique (IG) de la ciboulette est bas : il est égal à 5.

PROPRIÉTÉS & BIENFAITS

> **Accidents vasculaires cérébraux** : Une étude a démontré que les feuilles vertes de la cive, possèdent une activité antioxydante importante qui permet en association à un régime alimentaire approprié de prévenir les accidents vasculaires cérébraux.

> **Anémie et grossesse** : Contrairement à la plupart des autres plantes de la famille de l'oignon, la cive est riche en acide folique ou vitamine B9, une substance, en association à la vitamine B12, vitale pour la reproduction des cellules du fœtus et la fabrication des cellules sanguines.

> **Appétit et digestion** : La cive stimule l'appétit et favorise la bonne digestion. La consommation de cive accélère la formation des jus gastriques. La ciboulette aide à réduire également les flatulences ou la production de gaz gastro-intestinaux qui provoquent les ballonnements.

> **Cancer** : L'étude de l'action antioxydant de la cive dans la prévention des cancers est en cours.

> **Cholestérol** : La consommation régulière de cive aiderait à réduire le taux de cholestérol sanguin, surtout le mauvais cholestérol LDL. Des études scientifiques ont démontré que la cive stimule la digestion des graisses.

> **Maladies cardiovasculaires** : Le fait de consommer la ciboulette crue quotidiennement contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires.

En effet, certaines substances chimiques renfermées dans cette plante de la famille des alliacées réduisent l'agrégation plaquettaire (fluidification du sang) ce qui permet d'éviter la formation de caillots sanguins.

> **Mauvaise haleine** : la consommation de cive aide à prévenir la mauvaise haleine.

> **Otite** : La médecine traditionnelle mexicaine recommande d'exprimer le bulbe de la cive pour en extirper un jus qui serait un remède efficace contre les douleurs d'oreille. Il suffirait d'appliquer ce jus dans l'oreille douloureuse. Ce remède naturel n'a cependant pas été l'objet d'investigations scientifiques pour confirmer son efficacité médicinale.

> **Pression artérielle** : Puisque la cive est riche en potassium, elle possède des propriétés diurétiques et aide à contrôler la pression artérielle et à combattre les rétentions de liquides dans l'organisme.

> **Prévention et curation du rhume** : Les hautes concentrations de vitamine C dans les feuilles de cive peuvent aider à prévenir les rhumes. Si vous avez déjà un rhume, sachez que la consommation des feuilles de ciboulette peut aider votre organisme à évacuer le mucus grâce notamment aux composés soufrés qui jouent le rôle d'expectorants naturels. C'est un remède naturel utile pour déboucher le nez bouché.

> **Vermifuge et antiparasitaire** : L'allicine contenue dans la cive est un agent antiparasitaire naturel capable, selon la dose, de détruire les parasites et les vers intestinaux.

La ciboulette est une plante dotée de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé :

> Elle stimule la digestion et aide à soulager les troubles digestifs tels que les ballonnements et les gaz.

> Elle possède des propriétés antimicrobiennes et antifongiques, ce qui signifie qu'elle peut aider à combattre les infections bactériennes et fongiques.

> Elle est riche en antioxydants, ce qui peut contribuer à la prévention de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et le cancer.

> Elle peut également aider à renforcer le système immunitaire et à prévenir les maladies infectieuses.

CONSOMMATION

La ciboulette ne supporte pas la cuisson, elle perdrait alors tout son arôme. Elle s'ajoute éventuellement en toute fin de cuisson, mais s'ajoute idéalement dans l'assiette, au moment de servir

CONTRE-INDICATION & ALLERGIES

Malgré ses nombreux avantages pour la santé, il est important de prendre certaines précautions lors de l'utilisation de la ciboulette, car elle peut avoir des effets indésirables chez certaines personnes.

Allergie

Comme avec tout aliment, certaines personnes peuvent être allergiques à la ciboulette. Les personnes allergiques à d'autres plantes de la famille des Allium, telles que l'oignon ou l'ail, sont plus susceptibles de développer une réaction allergique à la ciboulette. Les symptômes d'une allergie à la ciboulette peuvent inclure des éruptions cutanées, des démangeaisons, des nausées et des difficultés respiratoires. Si vous êtes allergique à l'oignon ou à l'ail, il est important de consulter un professionnel de la santé avant de consommer de la ciboulette.

Interactions médicamenteuses

La ciboulette peut interagir avec certains médicaments, en particulier les médicaments utilisés pour fluidifier le sang, tels que les anticoagulants. Il est important de consulter un médecin avant d'utiliser de la ciboulette si vous prenez ce type de médicaments, car cela peut augmenter le risque de saignement.

Grossesse et allaitement

Par mesure de précaution, il est recommandé aux femmes enceintes et qui allaitent d'éviter une consommation excessive de ciboulette. Il est préférable de consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils avant d'utiliser de la ciboulette pendant ces périodes.

Ingestion excessive

Comme pour la plupart des aliments, une consommation excessive de ciboulette peut causer des problèmes digestifs tels que des maux d'estomac, des ballonnements et des diarrhées.

Il est important de consommer de la ciboulette avec modération pour éviter ces symptômes.

En conclusion, bien que la ciboulette soit généralement sans danger pour la plupart des gens, il est important de prendre en compte ces précautions et contre-indications avant de l'ajouter régulièrement à votre alimentation. Si vous avez des problèmes de santé ou des questions spécifiques, il est préférable de consulter un professionnel de la santé avant de consommer de la ciboulette.

