



Bulletin no. 13

Septembre 2020

## Coriandre, *Coriandrum sativum* L.

La coriandre n'aime pas être transplantée, ce qui explique probablement que ce ne fut pas un très grand succès au jardin cette année. De plus, elle monte en graine rapidement et alors commence à décliner. Mais ça valait la peine d'essayer de cultiver la seule épice du nord, des régions froides. Les amateurs de coriandre disent qu'elle a un goût d'agrumes frais et un arôme fort, tandis que ses détracteurs disent qu'elle a un goût savonneux et une odeur piquante. La perception du goût de la coriandre aurait une composante génétique. Cette perception serait le résultat d'une enzyme qui modifie la façon dont on perçoit le goût de la coriandre, un trait génétique qui fait encore l'objet de recherches. De quel camp êtes-vous ?



### Description botanique

En anglais on dit *cilantro* pour parler des feuilles et des tiges et *coriander* pour désigner la plante entière et ses fruits. *Cilantro* est aussi le nom espagnol de cette plante. La coriandre est une annuelle qui se resème facilement. C'est une plante herbacée vert clair dont les fruits sont ronds, semblables à un grain de poivre, sauf qu'ils sont creux, ils sont de couleur brun clair ou beige. Ils n'ont pas le même goût que les feuilles, c'est une saveur plus nuancée. L'odeur de sa fleur se compare à celle de la punaise alors que son fruit a plutôt un arôme agréable et intense. Toutes les parties de la plante sont comestibles et ont un goût qui leur est propre. Le fruit goûte à la fois la pelure de citron ou d'orange séchée et celui de la sauge. Les feuilles de la base ont un goût plus prononcé que celle du sommet. Il est semblable à celui du persil chinois, très rafraîchissant et légèrement anisé qui ne plait pas à tous.

### Mode de culture

C'est une plante de plein soleil qui aime les sols calcaires et bien drainés. La coriandre ne supporte pas bien la transplantation, il faut donc la semer directement en pleine terre. Elle se resème toute seule et une fois installée, elle revient à chaque année, si le milieu est favorable.

### Parties utilisées

Tout est bon dans la coriandre ! Les graines sont utilisées pour leurs propriétés culinaires et médicinales, le feuillage sert d'aromate et la racine sert à parfumer cari, ragoût et soupe en Thaïlande.

### Utilisations médicinales

L'usage le plus courant de la coriandre est pour faciliter la digestion. Elle stimule l'appétit et les sécrétions gastriques. C'est aussi un excellent carminatif, elle est donc indiquée dans les cas de digestion difficile, les coliques et flatulences. Elle nettoie le système digestif, purifie l'haleine et assainit le tractus digestif. On peut en mâcher quelques graines ou boire une infusion pour soulager plusieurs problèmes digestifs. La coriandre aiderait aussi à réduire la formation de mucus dans les voies respiratoires. En ce début d'automne plutôt frisquet essayez cette infusion réconfortante.



## Infusion réconfortante conte le rhume de David Hoffman

- 28 g de gingembre frais tranché
  - 1 bâton de cannelle cassé en deux morceaux
  - 5 ml de graines de coriandre
  - 3 clous de girofle
  - 1 tranche de citron
  - litre d'eau
- Laisser mijoter les ingrédients à feu doux pendant 15 minutes. Filtrer et boire chaude aux deux heures.

## Utilisations cosmétiques

La coriandre est antiseptique et vulnérable (astringente). Elle peut être utilisée en lotion tonique pour tonifier la peau ou encore l'apaiser lors d'inflammation comme les problèmes d'eczéma ou autre irritations.

## Lotion tonique à la coriandre

2 ml de vinaigre de cidre  
20 ml de tisane de coriandre (feuille ou graine)

Mélanger les ingrédients. Appliquer sur le visage bien nettoyé. Laisser sécher à l'air ou éponger légèrement.

## Utilisations culinaires et recettes

Les graines sont beaucoup utilisées dans la cuisine latino-américaine, espagnole et orientale. Sous forme de poudre, la coriandre est utilisée dans les plats de riz, de poulet, de ratatouille, de chili ainsi que dans les gâteaux, biscuits et pains d'épices.

## Cari indien

- 2-3 piments rouges secs
- 90 ml de graines de coriandre
- 5 ml de fenugrec
- 15 ml de graines de cumin
- 15 de graines de fenouil
- 5 ml de poivre noir
- 10 ml de curcuma en poudre.



Griller doucement les ingrédients et moudre.

La base du cari est composée de trois épices très importantes: la coriandre, le cumin et le curcuma. Ces trois épices s'équilibrent et améliorent la digestion et l'assimilation. Il en existe des centaines de variations. On dit que chaque famille indienne posséderait sa recette familiale secrète !

## Salade mexicaine

- 1 courgette jaune
- 1 poivron rouge
- 500 ml de haricots noirs
- 1 oignon vert émincé
- 125 ml de feuille de coriandre fraîche hachée
- 60 ml d'huile d'olive
- Zeste et jus d'une limette
- Sel et poivre

- Couper les légumes et mettre dans un plat avec les haricots et la coriandre.
- Mélanger l'huile, le zeste et le jus de limette.
- Verser les autres ingrédients et assaisonner au goût.
- Laisser reposer 1 à 2 heures avant de servir



Inspiré d'une recette d'Anne Gardon dans *Le Gourmet au jardin*.

## Histoire et légendes de la coriandre

Les peuples sémitiques utilisaient les graines de coriandre il y a plus de 8000 ans. Les Égyptiens utilisaient également les graines de coriandre dans toutes sortes de pains et en faisaient également un usage médicinal. On en a retrouvé dans certaines urnes funéraires vers 1075-945 av. J.C. Pour les Indiens, les



Chinois et les Perses, ce «persil» a longtemps été considéré comme une plante aphrodisiaque. Shéhérazade elle-même lui confère cette vertu dans les contes des «Mille et une nuits». La coriandre faisait partie de la pharmacopée d'Hippocrate qui la conseillait, entre autres, pour favoriser le sommeil. Dans le monde arabe, on l'employait comme plante aromatique et médicinale depuis la Haute Antiquité. Charlemagne a tout de suite reconnu les propriétés médicinales de la coriandre et en a ordonné la culture dans les jardins de la ferme impériale. Au Moyen Âge, en raison de son odeur, on lui attribuait la propriété de chasser les démons. Les premiers colons anglais ont

apporté la coriandre en Amérique du Nord, alors que les Espagnols l'ont introduite au Mexique et au Pérou. [Tableau «Shéhérazade», Hermann Sprengel, 1881]

Les informations contenues dans ces fiches sont en partie tirées et adaptées des cahiers HerbArt publiés par l'Herbothèque [herbotheque.com](http://herbotheque.com)

