

# La Coriandre



*Coriandrum sativum*  
Famille Ombellifères  
« Punaise mâle »

## Origine :

Le terme « coriandre », qui est apparu au XII<sup>e</sup> siècle, vient du latin coriandrum, qui l'a emprunté au grec koriandron. Ce mot signifie « punaise (kori) mâle (andros) », par allusion à l'odeur désagréable des graines fraîches, qui rappellerait celle que la punaise mâle.

Les graines étaient déjà employées par les peuples sémitiques 6 000 ans avant notre ère, puis par les Égyptiens, les Grecs et les Romains, qui en aromatisaient leur pain.

Au Moyen Âge, elle était répandue dans toute l'Europe et elle sera introduite en Amérique par les Espagnols lors de la conquête.

La coriandre fraîche est aujourd'hui l'une des herbes les plus populaires sur le marché. Dans le sud-est asiatique, on se sert également des racines que l'on ajoute à la soupe, aux ragoûts et aux condiments marinés.

La coriandre est cultivée à grande échelle. La plus grande partie de la production mondiale va à la préparation de la poudre de curry. De plus, on en tire une huile essentielle qui est largement employée en boulangerie et en charcuterie, dans les boissons alcooliques, en parfumerie ainsi que dans les produits pharmaceutiques, où elle masque l'amertume de certains médicaments.

## Apports nutritionnels :

- Riche en antioxydants, du fait de la présence d'acides phénoliques et de flavonoïdes.
- Elle contient aussi de la vitamine K (une vitamine qui concourt à la coagulation sanguine).
- Bêta-carotène
- Vitamine A, B9, C, E
- Cuivre et Manganèse

⇒ L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson et de la composition de la terre de culture.

## ⇒ Capital santé :

- La coriandre possède un fort indice PRAL (indicateur, qui permet de déterminer le pouvoir acidifiant ou alcalinisant d'un aliment) ce qui fait de lui un bon allié pour **basifier l'organisme**.
- En cas de **diabète** (graines de coriandre contiendraient des composés capables de stimuler la sécrétion d'insuline et d'augmenter l'entrée du glucose dans les cellules).
- Activité **antibactérienne** (certains composés antioxydants des graines de coriandre présentent un effet antioxydant sur des cellules humaines)
- Diminue les taux de **cholestérol total**
- Dépuratif des **métaux lourds**
- Réduit **anxiété**
- Améliore le **sommeil**
- Protège des maladies **cardio-vasculaires**
- Prévient les **infections urinaires**
- Prévient et traite les **troubles digestifs**
- Pouvoir contre les **migraines**
- Soulage la **somnolence** après le repas

## Précautions d'emploi :

- Syndrome d'allergie oral : Il touche des individus ayant des **allergies aux pollens de l'environnement**
- Les personnes **sous anticoagulant** ne devraient pas en consommer en excès, car la coriandre contient une grande quantité de vitamine K.

⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.**

## Trucs et astuces :

- Petit truc de cuisine, on peut l'ajouter à la cuisson des **lentilles et des féculents** pour faciliter la digestion.
- La coriandre perd en réalité beaucoup de sa saveur et de ses bienfaits quand elle est ajoutée à la cuisson ou même simplement exposée à la chaleur. Il est préférable d'ajouter des feuilles **fraîches hachées juste avant de servir** dans des plats chauds. Pour les préparations crues telles que le guacamole, les smoothies et autres, la coriandre peut être ajoutée à tout moment.



## Associations :

- Pour profiter de son parfum, ajoutez-la en **fin de cuisson**.
- Elle accompagne des poissons et fruits de mer, les viandes (bœuf et canard en tête), les légumes et les fruits, les currys, les marinades, les plats orientaux (tajines...) et asiatiques, les cakes et tartes salées.
- Dans une sauce tomate ou dans un guacamole.



## Recettes :

### *Crevettes au pamplemousse et à la coriandre*

*Faites chauffer une casserole remplie d'eau légèrement salée. Dès qu'elle bout, plongez-y les crevettes pendant 30 secondes, juste pour les tiédir. Puis égouttez-les et décortiquez-les. Réservez-les sur le plat de service.*

*Mettez celui-ci au chaud, posé sur la casserole d'eau.*

*Pelez les pamplemousses à vif. Placez-vous au-dessus d'un bol pour recueillir le jus qui va s'écouler. Avec un couteau bien aiguisé, retirez d'abord toute la peau au ras de la chair. Puis détachez les tranches en insérant la lame au ras de la membrane qui les sépare.*

*Au fur et à mesure, déposez les tranches de pamplemousse dans l'assiette où se trouvent les crevettes.*

*Pressez bien entre vos doigts les reliquats de membranes afin d'en extraire tout le jus.*

*Ciselez deux ou trois brins de coriandre et ajoutez-les dans le jus de pamplemousse. Ajoutez 1 cuillerée à café de moutarde et fouettez avec une fourchette jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute.*

*Mélangez délicatement crevettes et tranches de pamplemousse. Arrosez avec le jus à la moutarde et à la coriandre. Parsemez quelques grains de fleur de sel. Donnez un bon tour de moulin à poivre. Décorez avec quelques feuilles de coriandre. Servez tiède.*



## Apaiser une conjonctivite



*Dès les premiers troubles (picotements et gonflement de l'œil), mixez des feuilles de coriandre fraîches avec un peu d'eau.*

*Étalez la pâte obtenue en cataplasme, sur la paupière.*

*Laissez reposer quelques minutes puis rincez à l'eau tiède.*

*Répétez cette opération plusieurs fois par jour.*

## Atténuer les aphtes



*Faites bouillir 1 cuillère à café de graines ou de feuilles de coriandre dans 1 tasse d'eau.*

*Filtrez la préparation et utilisez-la en bain de bouche, 3 fois par jour.*

## Soulager une migraine

*En cas de migraine, versez de l'eau chaude sur des graines de coriandre et inhalez la vapeur se dégageant.*



### Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teyssot.
- Wikipédia

