



< retour

Fruits et légumes

Coriandre



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Plante aromatique annuelle ou bisannuelle originaire de la région méditerranéenne. Les feuilles de coriandre fraîche dégagent une forte odeur pénétrante rappelant celle de la punaise; le mot «coriandre» est d'ailleurs dérivé du grec koris signifiant «punaise». La coriandre est aussi appelée «persil chinois». Cette herbe est très estimée en Amérique latine et en Asie, spécialement en Inde, en Chine et en Thaïlande. Les Thaïlandais utilisent la

plante entière.

Laver la coriandre fraîche au dernier moment, car elle est très fragile et perd rapidement sa saveur.

VARIÉTÉS

La coriandre est une proche parente botanique du carvi, du fenouil, de l'aneth et de l'anis. Elle ressemble au persil et ses feuilles sont plates et finement lobées. Sa mince tige fragile peut atteindre 1 m. Ses fruits, qui ressemblent à des graines de plomb, sont ornés de stries minuscules et de rayures longitudinales. Ils renferment une masse globuleuse brunâtre qui se sépare en deux petites sphères. Séchés lorsqu'ils sont de couleur brun ocre, ces fruits dégagent une douce odeur musquée et citronnée.

Coriandre fraîche : Fraîche son odeur est très différente de la saveur de ses graines séchées. La coriandre fraîche est aussi surnommée "persil chinois".

Coriandre séchée : La coriandre sèche, s'achète généralement en graines, plus goûteuse que celle vendue déjà moulue.

COMMENT CHOISIR ?

À l'achat de la coriandre fraîche, choisir un produit ferme, croustillant et d'un beau vert. Écarter des feuilles jaunies, brunies ou amollies, qui manquent de fraîcheur. À l'achat des graines séchées, préférer les graines entières, elles ont plus de saveur que les graines moulues qui la perdent rapidement.

QUE FAIRE AVEC ?

La coriandre fraîche s'utilise comme le persil et le cerfeuil (qu'elle peut remplacer), tant comme assaisonnement qu'à des fins décoratives. En Orient, on la met notamment dans les salades, les soupes, les sauces et les sandwiches. L'utiliser avec discrétion si on n'est pas familier avec sa saveur, qui peut déplaire, ou à tout le moins étonner. Dans certains pays du Moyen-Orient, la coriandre moulue s'utilise au même titre que le sel comme épice de table. Les graines de coriandre moulues ou entières assaisonnent une grande variété d'aliments, tels fruits de mer, poissons, riz, charcuteries, omelettes, pommes de terre, fromages, currys, marinades, chutneys, biscuits, gâteaux et pains d'épice. Elles se combinent avantageusement avec d'autres condiments comme le persil, le citron et le gingembre. Les graines de coriandre sont un ingrédient du curry et du garam masala, des mélanges d'épices essentiels à la cuisine indienne. La coriandre entre dans la confection de l'eau de Mélisse et de liqueurs, dont la Chartreuse et l'Izarra, ainsi que dans la fabrication de cacao de qualité inférieure. La racine est délicieuse. Écrasée, elle peut servir de condiment

en accompagnement ou en remplacement de l'ail.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La coriandre fraîche est très périssable. Elle se conserve plus facilement si ses racines sont encore présentes. Placer les racines dans de l'eau comme un bouquet de fleurs et recouvrir les feuilles d'un sac de plastique, puis réfrigérer, la coriandre devrait se conserver une semaine. Lorsque les racines sont absentes, recouvrir la coriandre d'un linge humide, la mettre dans un sac de plastique perforé puis la réfrigérer. Elle se conservera de 2 à 3 jours.

La coriandre fraîche se congèle facilement car elle n'a pas besoin d'être blanchie. Elle perd cependant sa fermeté; l'utiliser alors sans la décongeler. Les feuilles de coriandre déshydratées perdent considérablement de saveur. Les conserver à l'abri de la lumière du soleil et des insectes. Mettre les graines séchées dans un récipient hermétique et les placer dans un endroit sombre, frais et sec, elles se conserveront pendant 1 an.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La coriandre est réputée pour ses propriétés médicinales, on la dit notamment carminative et stomachique. On s'en sert pour soulager rhumatismes, douleurs articulaires, grippe et diarrhée. Mâcher des grains de coriandre neutralise bien l'odeur de l'ail. En tisane, mettre 1 c. à thé de graines par 250 ml d'eau, laisser bouillir 2 à 3 min, infuser 10 min et prendre après les repas.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
16 kcal	2,10 g	0,90 g	0,50 g	26,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
67,00 mg	46,00 mg	0,01 g	48,00 mg	0,90 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,80 g	0,23 mg	0,50 mg	1,80 mg	0,43 mg
vitamin B1				
0,07 mg				

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les graines de coriandre sont parmi les plus anciennes épices connues; elles ont été cultivées en Égypte il y a plus de 3 500 ans. On en retrouve la trace en Grèce vers 1 400 avant notre ère; elle était alors utilisée comme médicament. Les Romains, quant à eux, s'en servaient pour conserver la viande.

Fraîcheur d'herbes et de haddock, pickles de pêches [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Kefta de boeuf [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Faux-filet à la sauce chermoula [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Gambas poêlées [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Parmentier exotique [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Salade thaï [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Poêlée de carottes aux bonbons de réglisse et à la coriandre fraîche [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Bo bun de poulet [10]

[En savoir plus](#) [10]

Steak tartare aux herbes et citron vert [11]

[En savoir plus](#) [11]

Curry déstructuré [12]

[En savoir plus](#) [12]

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

demier »

[15]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15102>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15102>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/fraicheur-dherbes-et-de-haddock-pickles-de-peches>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/kefta-de-boeuf>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/faux-filet-la-sauce-cheroula>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/gambas-poeles>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-exotique>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-thai>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-carottes-aux-bonbons-de-reglisse-et-la-coriandre-fraiche>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/bo-bun-de-poulet>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/steak-tartare-aux-herbes-et-citron-vert>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/curry-destructure>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/coriandre?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/coriandre?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/coriandre?page=3>