

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Coriandre (Graines)

Famille : Apiacées | Genre : Coriandrum | Espèce : C. sativum

Probablement originaire de l'est du bassin méditerranéen, la coriandre est une plante herbacée particulièrement polyvalente cousine du persil, du fenouil et du cumin. Si ses feuilles fraîches sont surnommées « persil arabe » ou « persil chinois », l'épice fait référence à ses fruits séchés, communément appelés « **graines** ». Ces petits globes striés sont composés de deux parties sphériques accolées. Son nom provient d'ailleurs du grec ancien *koris* (punaise), en référence à l'odeur très typée de ses feuilles vertes. Elle s'impose aujourd'hui comme l'une des épices les plus universelles des gastronomies du globe.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : À l'inverse de la fraîcheur végétale et clivante de la feuille, la graine de coriandre offre un profil chaud, subtilement **citronné**, balsamique et doucement poivré.
- **Mélanges et traditions** : Elle est le pilier central de nombreux masalas en Inde et du fameux mélange tunisien **tabil** (ou tabel), où elle côtoie le carvi, l'ail et le piment. Elle donne aussi sa structure aromatique au pain de seigle russe *Borodinski*.
- **Usage en Europe** : Elle est historiquement plébiscitée pour aromatiser les saumures (pots de cornichons), les champignons à la grecque, les charcuteries artisanales (farces, saucisses, boudins), ainsi que les courts-bouillons, compotes et marinades. On la retrouve même en infusion dans le gin et certaines bières de spécialité.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Pour exalter au maximum leurs sublimes notes d'écorce d'agrumes, veillez à **torréfier doucement les graines à sec** dans une poêle chaude quelques instants avant de les moulin ou de les concasser finement au mortier.
- **À l'achat** : Privilégiez toujours les graines entières bien rondes, odorantes et de couleur claire. Fuyez les poudres du commerce qui perdent la quasi-totalité de leurs huiles essentielles volatiles à une vitesse fulgurante.
- **Modes de cuisson** : Entières, elles font merveille infusées patiemment au cœur des bouillons, des plats mijotés ou des bocaux de pickles.

💡 LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Moyen Âge, la coriandre n'était pas seulement appréciée pour ses qualités culinaires. Ses graines entraient régulièrement dans la préparation de philtres d'amour et étaient réputées pour leurs vertus aphrodisiaques intenses, une aura de mystère partagée par beaucoup d'épices venues de contrées lointaines.