

La Coriandre

Coriandrum sativum — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

La **coriandre** (*Coriandrum sativum*) est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées, originaire du Proche-Orient et du bassin méditerranéen. Cultivée depuis millénaires, elle est appréciée à la fois pour ses feuilles fraîches au parfum unique et pour ses graines séchées aux notes chaudes et épicées.

Nom scientifique :	Coriandrum sativum
Famille :	Apiaceae (Ombellifères)
Cycle de vie :	Plante annuelle
Hauteur :	30 à 60 cm



Coriandrum sativum (feuilles)

2. Description et Caractéristiques

La coriandre présente un feuillage découpé, les feuilles basales étant lobées (rappelant parfois le persil plat) tandis que les feuilles supérieures le long de la tige florale deviennent très finement divisées en lanières filiformes. Toute la plante dégage une odeur caractéristique, souvent perçue soit comme délicieusement citronnée et fraîche, soit (pour certaines personnes génétiquement prédisposées) comme herbacée ou savonneuse.

Le saviez-vous ? Le mot coriandre vient du grec *koris* qui signifie "punaise", en raison de l'odeur forte et herbacée que dégagent les feuilles froissées de la plante avant maturité.

3. Culture et Entretien

La coriandre est une plante facile à cultiver mais qui monte rapidement en graines lors des fortes chaleurs estivales :

- **Exposition** : Soleil à mi-ombre. Elle apprécie les expositions lumineuses mais craint les canicules trop intenses qui la font monter en fleurs prématurément.
- **Sol** : Léger, humifère, frais et bien drainé.
- **Plantation** : Semis direct en place au printemps (d'avril à juillet), les racines pivotantes de la coriandre supportant mal le repiquage.
- **Arrosage** : Régulier pour maintenir le sol frais et retarder la montée en graine.
- **Récolte** : Cueillir les feuilles fraîches au fur et à mesure des besoins. Pour les graines, attendre qu'elles brunissent sur les inflorescences en fin d'été.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Digestion :	Excellente pour stimuler la digestion, réduire les ballonnements, les gaz intestinaux et les spasmes.
Antioxydant :	Riche en antioxydants et en vitamines K et C, contribuant à protéger les cellules du vieillissement.
Apaisant :	Possède des vertus sédatives légères qui aident à lutter contre la fatigue nerveuse et l'anxiété.
Détox :	Reconnue pour ses propriétés favorisant l'élimination des métaux lourds de l'organisme.

5. Utilisation en Cuisine

Incontournable dans les cuisines du monde entier (asiatique, latino-américaine, indienne et moyen-orientale) :

- **Feuilles Fraîches** : Idéales ciselées au dernier moment sur les soupes, les currys, les salades, les tacos et les nouilles sautées.
- **Graines Séchées** : Utilisées entières ou moulues dans les mélanges d'épices (curry, garam masala), les marinades, les pains et les pickles.
- **Accompagnements** : S'associe parfaitement avec le citron, le piment, l'avocat et le lait de coco.

Conseil chef : Ne cuisez jamais les feuilles de coriandre ; ajoutez-les toujours crues hors du feu juste avant de servir pour préserver toute leur fraîcheur aromatique.