



Connaissance de herbes

# Coriandre

Son nom est dérivé du mot grec «koris» = punaise.



## Histoire, botanique et culture

**Coriander** (Angleterre), **yin sai** (Chine), **hara dhania** (Inde), **daun ketumber** (Malaisie) – cette plante est utilisée dans le monde entier depuis plus de 3000 ans.



## Utilisation dans la médecine naturelle et dans la cuisine

L'huile essentielle de coriandre entre dans la fabrication du vermouth, des liqueurs et du tabac et joue un rôle important dans l'industrie de la parfumerie.



## Recette

Pois chiches à la coriandre



## Histoire – Coriandre

*«La maison d'Israël donna à cette nourriture le nom de manne. Elle ressemblait à de la graine de coriandre; elle était blanche, et avait le goût d'un gâteau au miel.» (Exode 16; 31)*

La coriandre est cultivée depuis plus de 3000 ans. On la retrouve dans les livres médiévaux sur les plantes, dans les ouvrages sanscrits d'Inde et au royaume des pharaons. C'est probablement grâce aux marchands arabes, qui ont fait connaître l'utilisation de cette plante dans tout le monde antique, que les Égyptiens ont découvert la coriandre.

Un prophète arabe du nom de Mahomet aurait prononcé ces mots: *«Faites vôtres les graines de coriandre car elles guérissent toutes les maladies, excepté les grosseurs (cancer), qui est une maladie mortelle.»*

En Égypte, on mettait des graines de coriandre dans les lieux de sépulture pour accompagner les morts dans leur voyage au royaume des ombres. On a également trouvé de la coriandre dans le tombeau du célèbre pharaon Ramsès II (1298–1213 av. J.-C.). Les Égyptiens appréciaient les vertus aphrodisiaques de cette plante qui, macérée dans le vin, intensifiait l'effet enivrant de cette boisson. On pense que les Israélites ont quitté l'Égypte durant le règne de Ramsès II, emmenant dans leur périple le savoir sur les effets bénéfiques et l'utilisation de la coriandre, qu'ils l'appelaient *«Gad»* et tenaient en haute estime.

Le peuple minoen, originaire de l'île de Crète en Grèce, utilisait la coriandre pour confectionner de nombreux mélanges d'encens. Cela est encore une pratique courante de nos jours dans certaines tribus de nomades marocaines: après la naissance d'un enfant, on brûle matin et soir, pendant quarante jours, un mélange de graines de coriandre et d'autres encens dans la tente. Dans le monde arabe, la coriandre est considérée comme une plante magique qui protège contre les périls et aide à rétablir l'équilibre des forces. Elle entre également dans la composition des pilules euphorisantes orientales ainsi que de nombreux mélanges d'encens érotisants originaires d'Inde et des pays arabes.

Son nom est dérivé du mot grec *koris*, qui veut dire *punaïse des lits*. Apparemment, l'odeur des fruits de coriandre pas mûrs rappelle celle de cette espèce de punaises originaire de ces contrées.

Au nord des Alpes, on connaît l'utilisation de la coriandre dans la cuisine et probablement aussi comme plante médicinale depuis le règne d'Alexandre le Grand (742–814). On trouve pour la première fois dans le *«Kreutterbuch»* (ou livre des plantes) du botaniste, médecin et prédicateur Hieronymus Bock (aux alentours de 1540) une description de la plante et des exemples de ses utilisations médicales, qui se sont perpétuées jusqu'à nos jours.

## Botanique et culture

Cette ombellifère est originaire d'Afrique du Nord et du Proche-Orient. La coriandre est une plante annuelle au feuillage clairsemé et aux tiges rondes, ramifiées à leur extrémité, qui peut atteindre une hauteur de jusqu'à 50 cm. Les feuilles inférieures sont peu découpées à dentelées, tandis que les feuilles supérieures, sans tige, sont très finement divisées. Ses ombelles portent sur de longues tiges à 3 à 5 pédoncules des fleurs de couleur blanche à rose clair. La période de floraison s'étend du début de l'été au plein été. Les fruits sont ronds, en forme de petites boules, et de couleur brun clair.

La coriandre aime les sols fertiles, bien drainés, sa multiplication s'effectue de préférence par semis des graines. Pour que les graines viennent à maturité, dans nos régions, il lui faut absolument un endroit bien ensoleillé. Mais si l'on veut récolter un maximum de feuilles, on optera de préférence pour un emplacement mi-ensoleillé dans le jardin d'herbes.

Associée à l'anis, elle l'aide à germer et écarte de surcroît les pucerons et les mouches de la carotte; le fenouil en revanche supporte mal le voisinage de la coriandre.

Les jeunes feuilles sont récoltées et utilisées fraîches, au fur et à mesure. La récolte des graines nécessite un peu de patience car il faut attendre qu'elles soient bien mûres. Les graines vertes dégagent une odeur plutôt désagréable qui n'a rien de comparable avec le parfum aromatique typique des fruits mûrs.



## Utilisation dans la médecine naturelle

La coriandre est utilisée dans de nombreuses traditions de la médecine naturelle. C'est une plante médicinale importante à la fois dans la médecine ayurvédique et la médecine traditionnelle chinoise.

L'aromathérapie utilise son huile essentielle abondante pour confectionner des pommades et autres produits car elle est efficace contre l'arthrite, la goutte, les douleurs musculaires, les rhumatismes et une mauvaise circulation. On se sert également de l'huile essentielle de coriandre pour combattre la migraine, les états d'épuisement nerveux et les névralgies.

L'huile essentielle de coriandre renferme un composant proche de l'œstrogène qui lui donne un effet légèrement érotisant; c'est donc l'ingrédient idéal pour confectionner des huiles de massage sensuelles ou, comme nous y avons déjà fait allusion précédemment, des boissons et des mélanges d'encens aphrodisiaques. Les graines de coriandre ont une action vitalisante et améliorent le bien-être en général, grâce entre autres à des substances telles que vitamine C, protéines, huiles grasses, des tanins, etc.

L'action bénéfique de la graine de coriandre sur tout le système digestif est probablement la mieux connue et la plus répandue. Associée à des graines de carvi, d'anis et de fenouil, c'est un remède efficace contre le manque d'appétit. Elle soulage également les ballonnements, les troubles digestifs, les lourdeurs d'estomac, les diarrhées légères ainsi que les spasmes du système gastro-intestinal.

## Utilisation dans la cuisine

*«Ô coriandre, petite boule agréablement parfumée» John Skelton*

La coriandre est une épice très prisée dans la cuisine asiatique. La graine pulvérisée est un ingrédient quasiment indispensable dans bien des mélanges de curry et un aromate qui donne une saveur douce à différents chutneys. En Inde, on sert fréquemment en fin de repas des mélanges d'épices qui facilitent la digestion. Ils sont composés de différentes graines telles que cumin, anis et bien sûr coriandre, que l'on mâche avec délectation, généralement après un repas fin et copieux.

Les feuilles fraîches sont délicieuses dans des salades, potages, plats de riz ou avec du poisson. La cuisine thaïlandaise emploie parfois également les racines.

La coriandre est aussi utilisée dans d'autres mélanges d'épices contre les ballonnements; c'est ainsi qu'on la trouve également dans certaines charcuteries et des plats de viande. La graine de coriandre sert à assaisonner des mets de tout genre à base de chou, des ragoûts de légumes ainsi que des plats de légumineuses. Cette épice se marie également très bien avec les plats de concombre et de courge.

La coriandre a un goût très fin et délicat dans les confitures ou un gâteau aux pommes. Cette épice aux utilisations très variées donne aux biscuits et gâteaux de tout genre une note bien particulière. Un pain à la coriandre sort de l'ordinaire, est délicieux, et qui plus est très digeste et très bien supporté par les estomacs sensibles.



## Recette

# Pois chiches à la coriandre

### Recette pour 4 personnes

250–300 g	de pois chiches
1	oignon
2	gousses d'ail
3–4 cm	de racine de gingembre fraîche
1/2–1	piment rouge
2 cuil. à café	de graines de coriandre
1/2 cuil. à café	de graines de cumin
1 cuil. à soupe	d'huile d'olive
2 prises	de curcuma
2 boîtes (800 g)	de tomates hachées
1/2	citron (jus)
	Sel de mer
Un peu	de feuilles de coriandre ou de persil

- Faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant la nuit.
- Faire cuire les pois chiches trempés recouverts d'eau pendant environ 40 minutes, au cuit-vapeur pendant 15–20 minutes. Laisser égoutter.
- Éplucher l'oignon et le hacher finement.
- Presser les gousses d'ail.
- Éplucher la racine de gingembre et la râper finement.
- Couper en deux le piment, enlever les graines et le hacher finement.
- Mettre les graines de coriandre et de cumin dans le mortier et les piler finement.
- Verser l'huile d'olive dans la poêle et la faire chauffer. Faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, le piment, les graines de coriandre et de cumin, le curcuma à l'huile d'olive.
- Ajouter les tomates hachées et les pois chiches et faire cuire à petit feu pendant 10 minutes.
- Assaisonner de jus de citron et de sel de mer, servir saupoudré d'un hachis de feuilles de coriandre ou de persil.

