



[< retour](#)

*Epicerie*

# Coriandre en poudre



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Epices

On peut moulin des graines de coriandre assez facilement lorsqu'elles ont très mûres. On obtient alors une poudre que l'on appelle par abus de langage de la coriandre en poudre. La coriandre en poudre est parfois utilisée à la place de l'ail dans certains plats.

## 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.

## COMMENT CHOISIR ?

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 ?

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

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

**346**  
kcal

protéines

**12,40**  
g

glucide

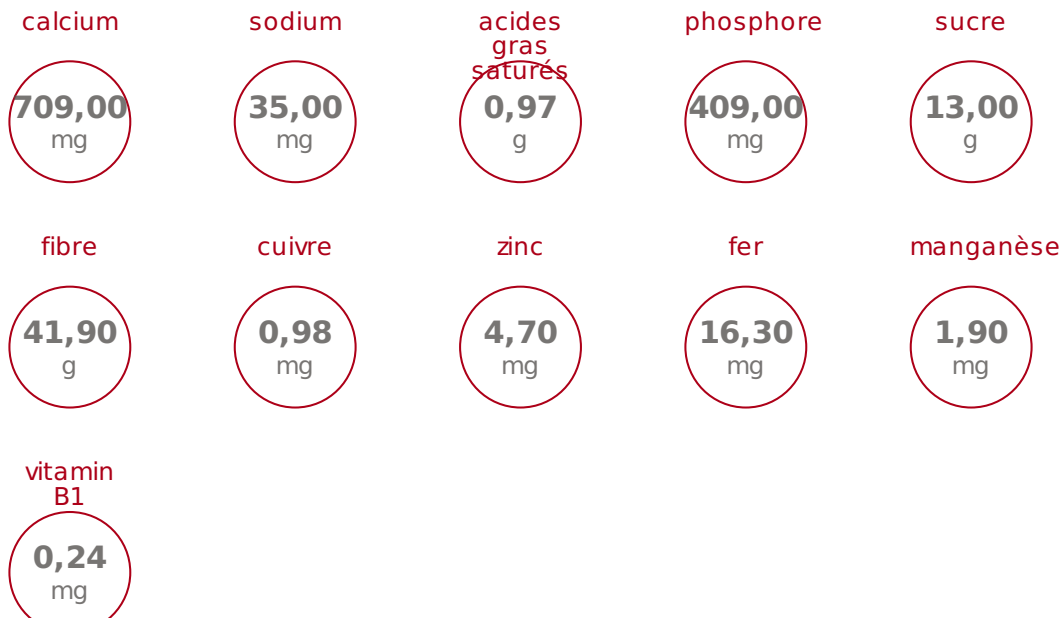
**13,00**  
g

lipide

**17,80**  
g

magnesium

**330,00**  
mg



[Afficher plus](#)

\* 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.

## Soupe de carotte-coco [3]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15420>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15420>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-carotte-coco>