



< retour

*Epicerie*

# Graines de coriandre



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Epices

**Origine :** Région Méditerranéenne

**Famille :** Ombellifères

Plante aromatique annuelle ou bi-annuelle 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.

Mâcher des grains de coriandre neutralise bien l'odeur de l'ail.

## 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 ?

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.

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
346 kcal	12,40 g	13,00 g	17,80 g	330,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
709,00 mg	35,00 mg	0,97 g	409,00 mg	13,00 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
41,90 g	0,98 mg	4,70 mg	16,30 mg	1,90 mg
vitamin B1				
0,24 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.

## Carpaccio de boeuf et aïoli au piment [3]

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

## Légumes à la grecque [4]

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

# Onglet de boeuf glacé au piment [5]

En savoir plus [5]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15545>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15545>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-boeuf-et-aioli-au-piment>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/legumes-la-grecque>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/onglet-de-boeuf-glace-au-piment>