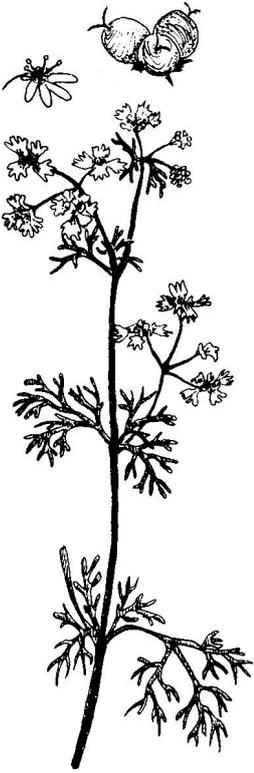


LA CORIANDRE

Coriandrum sativum L.

par Monique POELAERT

Assistante au Centre Marie-Victorin, rue des Écoles 21, 6383 Vierves-sur-Viroin



Cette plante, généralement cultivée, ne se rencontre à l'état naturel que très rarement et seulement dans des sites rudéralisés. On pense qu'elle est originaire d'Asie occidentale ou d'Afrique du Nord : elle est devenue subcosmopolite surtout dans les régions chaudes.

Son emploi comme plante aromatique et médicinale remonte à l'Antiquité. La coriandre est une espèce annuelle à racine pivotante dont la tige atteint 15-40 cm en région tempérée et 60 cm en région chaude. Les feuilles basales meurent rapidement; elles sont entières et échancrées tandis que les feuilles caulinaires sont 2 ou 3 fois pennées.

Parmi ces dernières, les feuilles inférieures sont divisées en segments ovales et les supérieures en pinnules linéaires. Les fleurs blanches ou rose pâle, réunies en ombelles de 5 à 10 pédoncules portent chacun 4 à 12 fleurs. Les fruits encore verts ainsi que les plantes fraîches dégagent une odeur désagréable de "punaise écrasée". Le fruit est constitué par 2 akènes globuleux de 4 mm de diamètre parcourus de fines cannelures. Récolte : de juillet à septembre.

La coriandre possède des propriétés aromatiques, digestives et antiseptiques. On l'utilise comme condiment et en pharmacie. Les composants connus sont: huile essentielle avec du coriandrol, du bornéol et des hydrocarbures, 15 % de protéines, 20 % d'huiles grasses, de la sîstostérine et du sucre. Elle est utilisée avec succès contre les ballonnements et les crampes au niveau de l'estomac et de l'intestin: elle aide à la sécrétion des sucs gastriques et favorise l'expulsion des gaz (1/2 c. à café de fruits broyés, en infusion). Très stimulante, la coriandre est recommandée pour le tonus de l'organisme et est consommée régulièrement dans les nations arabes. Prise à doses excessives, l'essence extraite par distillation des fruits risque de provoquer des troubles nerveux et des lésions rénales. On peut prendre sans problème les fruits secs pour parfumer les ragoûts, les conserves au vinaigre. Mâchée, la plante combat la mauvaise haleine des mangeurs d'ail.