

Coriandre (*Coriandrum sativum*)

Annuelle ou bisannuelle Apiacées

Présentation : La coriandre est une plante aromatique indispensable dans la cuisine asiatique, orientale et indienne. Elle se cultive facilement en pleine terre, au potager mais aussi en bac, pot ou jardinière. Les fleurs de la coriandre attirent les coléoptères, prédateurs des limaces. Elle est donc utile au potager.

Un peu d'histoire : Les origines exactes de la coriandre sont perdues dans la nuit des temps, car la plante fut largement disséminée dans l'Ancien Monde bien avant l'époque moderne. Toutefois, les ethnobotanistes croient qu'elle vient du bassin méditerranéen et du Moyen-Orient. On sait qu'elle est cultivée depuis fort longtemps et était connue des Égyptiens et des Grecs.

Les origines de son nom aussi sont discutables, mais certains étymologistes le font dériver du mot grec *koris* pour punaise, insecte qui dégage une senteur similaire à celle de la coriandre. Les Européens du nord utilisent surtout les graines séchées comme condiment, tradition qui fut adoptée dans le nord de l'Amérique du Nord et en Australie, alors qu'en Asie et en Amérique du Sud et centrale, c'est surtout le feuillage qui est consommé. Actuellement, sous l'influence de la cuisine mexicaine, l'utilisation de la coriandre feuille gagne du terrain en Amérique du Nord sous le nom espagnol cilantro. Dans les supermarchés, c'est d'ailleurs souvent le nom espagnol qu'on voit.



Origine : Sud de l'Europe, Asie occidentale et Proche-Orient .

Noms vernaculaires : Persil arabe, Persil chinois, Loriente

Description : Herbacée haute de 30 à 80 cm (parfois jusqu'à 1,40 m). Les tiges sont ramifiées, cylindriques, droites. Les feuilles vertes et luisantes semblent naître de la racine, elles sont composées, celles de la base ressemblant à celles de son proche parent le persil simple et sont moins divisées que celles du sommet. Elles ont une odeur de punaise. Les fleurs sont portées au sommet de la plante en petites ombelles. Les minuscules fleurs sont blanches ou rose très pâle. Celles de l'extérieur de l'ombelle portent des pétales asymétriques, nettement plus longs. Elles attirent les insectes pollinisateurs au jardin, notamment les syrphes. À la fin de la floraison, le feuillage inférieur jaunit et s'assèche et les capsules de graines rondes brunissent très rapidement, signalant la fin de la vie de la plante. Les fruits (akènes), groupés par deux, en demi-boule, brun clair, sont très aromatiques.

Multiplication : On entend souvent les jardiniers novices se plaindre qu'ils ont perdu leurs plantes de coriandre, mais en fait, ils n'ont pas raté la culture de la plante, c'est tout simplement qu'ils n'ont pas fait la récolte assez rapidement. En effet, la coriandre est une plante annuelle à croissance rapide. Il est peu utile de l'acheter sous forme de plante en pot, car alors elle monte en graines si rapidement que la saison est terminée presque aussitôt le repiquage terminé. Et dès que la montaison commence (dès que la plante se prépare à fleurir), le feuillage devient amer et n'est plus mangeable.

Il est plus facile de semer cette herbe soi-même sur place, c'est-à-dire en pleine terre, là où vous voulez qu'elle pousse, que d'acheter des plantes ou d'en semer à l'avance à l'intérieur, d'autant plus qu'elle préfère la fraîcheur du printemps à l'extérieur à la chaleur de l'intérieur. Semez-en à 5 mm de profondeur et 3 à 5 cm d'espacement dès que la terre peut être travaillée. Répétez le semis toutes les 2 à 3 semaines ainsi vous aurez des feuilles à récolter pendant tout l'été. Attention: selon les conditions, la germination peut être assez rapide à très lente. Il n'est pas rare d'avoir à attendre 3 semaines ou même plus avant de voir les premiers cotylédons verts.

On sème rarement des rangs de coriandre, mais plutôt quelques graines çà et là à travers les autres légumes et fines herbes. Mais si vous voulez en mettre au congélateur dès avril-mai semez 4 à 5 graines tous les 20 à 30 cm en rangs espacés de 30-40 cm, recouvertes d'un cm de terreau ou

terre fine. Lorsque les jeunes plants ont 4 à 5 feuilles, ne conserver qu'un seul sujet en respectant ces distances. Elle peut être cultivée en pot ou en jardinière mais aussi au jardin dans les massifs ou les bordures, et au potager.

On peut aussi la semer à l'automne pour assurer la première récolte au printemps. Dans les contrées aux hivers doux, la coriandre se cultive surtout comme herbe d'hiver, car la fraîcheur de l'hiver retarde la montée en graine.

Méthode du paresseux : Laissez une plante ou deux de coriandre monter en graines. Les graines tomberont au sol et y germeront, Ainsi, si vous laissez une plante mûrir de temps en temps, la coriandre peut se maintenir d'une année à l'autre, assurant un genre de pérennité malgré la très courte vie de la plante individuelle. D'accord, elle deviendra un peu une herbe folle, mais au moins, une herbe folle comestible!

La coriandre n'apprécie pas la culture à l'intérieur: il y est difficile de lui offrir le soleil intense et la température fraîche qu'elle préfère.

Sol et exposition : La coriandre aime un sol léger, souple, friable et humifère. Elle a une préférence pour le calcaire ainsi qu'une exposition chaude, très ensoleillée et abritée des courants d'air.

Nombre de graines au gr : 90

Durée germinative : Les graines se conservent un an, en boîtes hermétiques. 6 ans .

Levée : une quinzaine de jours

Température de germination : 15°C

Entretien : Binez, sarcliez et désherbez régulièrement. Arrosez pour conserver un sol humide jusqu'à la levée.



Par la suite arrosez régulièrement pour maintenir la terre humide, car la coriandre ne doit pas jamais manquer d'eau au risque de monter à graines, surtout en cas de fortes chaleurs.

Fertilisation : Il est rarement nécessairement de fertiliser la coriandre spécifiquement. Maintenez plutôt la qualité du sol pour les plantes voisines et la coriandre en profitera.

Variétés : Il existe plusieurs variétés de coriandre, mais si vous voulez récolter des feuilles pendant la plus longue saison possible, préférez les variétés qui sont réputées pour être lentes à monter, comme 'Calypso', 'Long-Standing' ou 'Slow Bolt'.

Il existe aussi d'autres espèces : Coriandre mexicaine (*Eryngium foetidum*) coriandre vietnamienne

Durée de culture : Le temps entre l'installation et la récolte est de 4-5 mois après le semis printanier et de 10 mois pour un semis d'automne.

Bons voisinages : Au potager, elle s'associe très bien avec l'anis, la carotte, le chou (chou de Bruxelles et chou-fleur) oignon, pomme de terre. Elle déteste la compagnie du fenouil.

Astuces : Faites tremper les graines une nuit dans l'eau avant le semis. Recouvrez le sol de paillis pour garder le sol plus frais, ce qui retardera la montée.

Bon à savoir : la coriandre éloigne les doryphores.

Récolte : La coriandre pousse mieux au printemps et à l'automne, moins énergétiquement l'été où l'on doit souvent se contenter de ne récolter que quelques feuilles par plante ou encore, de récolter les jeunes semis.

La récolte des feuilles de coriandre commence environ 2 mois après les semis, de juillet à septembre mais avant le début de la

montaison, coupant chaque feuille à la base. Quand la plante est jeune, on peut récolter jusqu'à un tiers de ses feuilles et la plante les remplacera. Les feuilles se conservent mal; on peut les congeler ou les conserver dans l'huile, mais elles perdent alors beaucoup de goût. Mieux vaut les utiliser quand elles sont fraîches.

Quant aux graines, on les récolte à partir des plantes qu'on a laissé monter, dès que les capsules commencent à brunir. (Si on les laisse trop longtemps sur la plante, les capsules ouvrent et on perd les graines!) Placez tout simplement les capsules brunissantes dans un sac de papier, elles s'y ouvriront pour laisser tomber les graines après seulement quelques jours. Les graines sont déjà sèches et se conserveront facilement 4 ou 5 ans.

Conservation : Mieux vaut les utiliser quand elles sont fraîches, elles ne se conservent que quelques jours dans le bac à légumes. On peut aussi les congeler ou les conserver dans l'huile, mais elles perdent alors beaucoup de goût ; ou les faire sécher, tête en bas dans un endroit aéré et sec. Les graines faites-les sécher durant une journée dans un endroit aéré et sec et conservez-les à l'abri de la lumière.

Utilisation : Les feuilles fraîches, ciselées, s'emploient en fin de cuisson pour parfumer les crudités, les salades, les omelettes, les viandes et beaucoup de plats exotiques. De plus, ses jeunes tiges peuvent s'utiliser, hachées menu, comme de la ciboulette. Les graines, entières ou réduites en poudre, aromatisent les farces, les court-bouillons, les ragoûts, les poissons frits, les marinades, les gibiers, les légumes (riz cantonais, pommes de terre...), les poulets, les pâtisseries. On peut aussi fabriquer des liqueurs ou parfumer divers alcools avec l'essence des graines qui a le goût de l'anis.

Les feuilles et les graines sont souvent utilisées de façon médicinale, notamment pour traiter les problèmes gastriques.

La troisième utilisation est comme huile essentielle, extraite des graines. L'huile est utilisée en aromathérapie, en parfumerie et dans l'industrie alimentaire.

Goût : Curieusement, les feuilles et les graines ont des goûts différents. Si les feuilles sentent la punaise, elles ont un goût

rafraîchissant un peu comme du persil citronné, mais qui ne plaît pas à tous, les graines très aromatiques, épicées, brûlantes, sont très plaisantes.

Le goût des graines semble moins déranger et on les utilise beaucoup dans les marinades et les currys.

Produire ses graines : En septembre cueillez, tôt le matin, les ombelles à maturité, séchez-les dans un local sec et aéré, égrenez, ensachez et conservez au frais et au sec, dans des boîtes ou bocaux hermétiques.

Maladies, parasites et traitement : La coriandre résiste bien aux maladies, toutefois, elle craint un peu les pucerons.

Propriétés : La coriandre a des propriétés médicinales voisines de celles de l'anis, du fenouil et du cumin des prés. En infusion, ses graines pilées donnent du tonus, favorisent la digestion et combattent la diarrhée et les intoxications alimentaires. Prise en infusion, la coriandre aide parfois à vaincre certaines pertes d'appétit d'origine nerveuse.

Sources

René Vigan - Terre vivante

Rustica - Internet

Tous les légumes V.Renaud