

ANOTHER
HERB HERBERT FAVOURITE HERBS
FACT SHEET

Coriandre

Coriandrum sativum

Deux espèces annuelles fines et droites font partie de ce genre, qui provient du sud ouest de l'Asie et du nord de l'Afrique. *C. sativum* (Coriandre) est une graine de sols cultivés et de terrains vagues. Une de plus anciennes herbes répertoriées, elle se cultive depuis plus de 3000 ans.

Elle est mentionnée dans des textes en Sanskrit, de l'ancienne Egypte, grecs et latins, ainsi que dans presque tous les herbiers médiévaux.

C. sativum, se dresse chaque année avec des feuilles lobées en forme de plumes à l'arôme âcre. En été, des fleurs blanches à mauves sont remplacées par des fruits marron clair qui ont un parfum fruité au moment de mûrir. La coriandre est aussi appelé Cilantro.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles, les graines, l'huile et les racines.

UTILISATION DE L'HERBE

Culinaire

Les feuilles sont largement utilisées pour assaisonner la nourriture, notamment au Moyen Orient et dans le sud est de l'Asie. Les graines et les racines sont aussi des ingrédients du curry et d'épices pour marinades, plats et produits boulangers.

Aromatique

L'huile est prisée dans la parfumerie.

Médicinale

Au niveau interne pour des problèmes digestifs mineurs.

Au niveau externe pour les hémorroïdes et les douleurs articulaires (graines).

CULTURE

Décoratif. Sol bien drainé en un lieu ensoleillé. *C. sativum* préfère un printemps frais et humide, suivi d'un été chaud et sec. Les plantes cultivées pour leurs feuilles poussent



Any enquiries can be directed to:
HERB HERBERT P/L
PO Box 24 Monbulk
Victoria 3793 AUSTRALIA
E-mail: herb@herbherbert.com



© HERB HERBERT P/L

Height 15-70cm/6-28in Spread 10-30cm/4-12in

PROPRIÉTÉS

Les feuilles et les graines sont riches en huiles volatiles qui agissent principalement sur le système digestif, stimulent l'appétit et soulagent les irritations. L'huile est fongicide et bactéricide.

mieux dans des lieux partiellement ombragés.

Multiplication par graines semées au printemps ou en été pour une récolte en automne.

RÉCOLTE

Les feuilles sont ramassées jeunes et utilisées fraîches.

Les graines sont récoltées lorsqu'elles sont mûres et utilisées entières ou broyées pour la cuisine.

