

Coriandre *Coriandrum sativum*

La Coriandre appartient à la Famille des *Apiaceae*.

Le genre *Coriandrum* comprend 2 espèces connues.



PRÉSENTATION

Originaire du sud-ouest de l'Europe et du Proche-Orient, la Coriandre est l'une des plantes aromatiques les plus anciennes au monde.

Les graines étaient déjà employées par les peuples sémitiques 6 000 ans Avant l'Ère Commune (AEC), puis par les Égyptiens, les Grecs et les Romains.

Environ un demi-litre de graines a été retrouvé dans le tombeau de Toutankhamon, et leur présence est courante dans les sépultures de l'Égypte antique. Ces découvertes témoignent de l'importance de cette plante condimentaire et médicinale dans les rites funéraires en Égypte.

De plus, la Coriandre semble avoir été cultivée dans la Grèce antique depuis 2 000 à 1 000 ans AEC. Des tablettes provenant de la civilisation mycénienne mentionnent la Coriandre, en quantité importante, comme offrande rituelle ou comme matière première pour la confection d'onguents et de produits aromatiques.

Au Moyen Âge, elle fut répandue dans toute l'Europe pour son usage culinaire et reconnue pour ses vertus antibactériennes et antifongiques. Elle sera introduite en Amérique par les Espagnols.

De nos jours, la Coriandre est cultivée un peu partout sur la planète. C'est une plante condimentaire importante dans les cuisines méditerranéenne, orientale, asiatique et arabe. Les feuilles sont consommées fraîches et les fruits tels quels ou moulus.

La Coriandre est une plante annuelle qui mesure généralement de 30 à 60 centimètres de haut. Plus rarement, elle peut atteindre 1,4 m de hauteur. Sa tige verte devient rouge violacé à maturité et porte des feuilles alternes largement divisées en filaments. Les inflorescences, appelées ombelles, sont constituées de fleurs blanches, quelquefois rosées. Chaque fleur laisse place, après pollinisation, à un petit fruit rond et sec, appelé diakène et contenant 2 graines.

USAGES

Propriétés

La Coriandre est utilisée comme plante médicinale depuis des milliers d'années. Une étude de 2011¹ a décliné les diverses qualités médicinales de cette espèce : antioxydante, diurétique, antidiabétique, sédative, antimicrobienne, hypnotique, anti-helminthique et anti-mutagénique. Cette aromatique est également chélatrice. C'est son pouvoir de chélation qui lui permet de désintoxiquer l'organisme des isotopes radioactifs et des métaux nocifs comme le plomb, le mercure, etc. Elle s'avère donc excellente à consommer en association à du kéfir, de la chlorella — attention à sa provenance — ou de la

1. Nimish, L.P. & Sanjay, B.K. & Nayna, M. B. & Jaimik, D.R.. (2011). Phytopharmacological properties of coriander sativum as a potential medicinal tree: An overview. Journal of Applied Pharmaceutical Science. 1. 20-25.

zéolite. Selon le médecin Dietrich Klinghardt, célèbre pour son protocole de traitement de la maladie de Lyme, la teinture mère de Coriandre serait le meilleur chélateur pour débarrasser le cerveau et les tissus nerveux des métaux lourds.

Les feuilles de Coriandre sont une très bonne source de vitamine K, nécessaire à la coagulation sanguine. Les fruits soulagent les affections gastro-intestinales, l'aérophagie et les ballonnements, ils sont efficaces en cas de troubles de la digestion. Tant ses feuilles que ses fruits renferment des antioxydants.

Stimulante, la Coriandre accroît le tonus de l'organisme et permet de lutter contre la fatigue et les états grippaux. De plus, elle est parfois recommandée contre l'anxiété et pour favoriser le sommeil.

Préparations

Ce sont les feuilles fraîches ou les fruits qui sont utilisés. Les feuilles peuvent être cueillies au fur et à mesure des besoins et des envies. Réaliser alors la cueillette le matin, avant les heures les plus chaudes, lorsque la plante aura évacué un maximum d'humidité de la nuit, mais n'aura pas évaporé ses huiles essentielles.

Les fruits se récoltent en fin de saison, lorsque la plante a fini son cycle naturel (voir la partie *Récolte des semences*).

Les feuilles de Coriandre sont généralement prises telles quelles, fraîches, alors que les fruits matures peuvent être consommés entiers ou moulus, ou bien sous forme d'infusion, de teinture mère, ou d'huile essentielle. Les fruits, encore verts, peuvent servir à aromatiser les huiles

La teinture mère de Coriandre est obtenue en mélangeant 100 g de fruits avec 500 ml d'alcool bio à 65°. Laisser macérer dans un bocal fermé pendant au moins un mois.

Utilisations et posologies

Pour tous les troubles digestifs (crampes, maux de ventre, ballonnements, nausées, etc.):

Déposer une cuillère à soupe de fruits séchés de Coriandre dans une tasse puis y verser environ 200 ml d'eau très chaude. Laisser infuser, à couvert, 10 minutes.

Boire cette tisane 30 minutes avant chaque repas ou bien après les repas.

Pour éliminer les métaux lourds et les toxines :

Il est important de prendre en compte que la Coriandre mobilise les métaux lourds dans le milieu intracellulaire (de l'intérieur des cellules vers l'extérieur). Elle agit en profondeur, y compris dans les os et le système nerveux central et mobilise donc beaucoup de métaux lourds. C'est pourquoi elle ne doit être utilisée qu'en deuxième partie de la détoxification, quand la partie circulante des métaux lourds a été nettoyée. C'est-à-dire quand on a ressenti une bonne amélioration avec uniquement la chlorella, la zéolite ou l'ail des ours.

En moyenne, la dose sera de 5 gouttes de teinture mère de Coriandre, 3 fois par jour. Toutefois, il est préférable de commencer par une seule goutte par jour, et d'augmenter uniquement s'il n'y a pas de réactions désagréables. Il faut toujours prendre simultanément de la chlorella pour les raisons évoquées ci-dessus.

Prendre les gouttes dans de l'eau chaude, 15 minutes avant les repas.

CONSEILS DE JARDINAGE

La Coriandre préfère un sol fertile et bien drainé. C'est une plante de plein soleil qui aime la chaleur.

Semer en godets, sous abri lumineux, et maintenir le substrat humide jusqu'à la levée. Lorsque les plants ont 4 à 5 feuilles, repiquer à 15 cm en tous sens. Pour un semis directement en place, semer clair en lignes espacées de 15 cm. Éclaircir à 15 cm lorsque les plants ont 4 à 5 feuilles.

Un bon arrosage favorise la production de feuilles qui se récoltent jeunes, 1 mois après le semis.

Pour forcer la plante à se ramifier, et ainsi avoir plus de feuillage, il est possible de pincer la tige centrale dès lors que la plante atteint 4 cm de hauteur.

La Coriandre possède un cycle très rapide et sa montée en graine se produit en quelques semaines. Il est toutefois à noter que les semis réalisés au printemps (de mars à juin) mettent 3 à 4 mois à monter en graine, alors que ceux de septembre mettent 8 mois.

Pour profiter plus longtemps de cette plante, il est conseillé d'étaler les semis.

La levée des semences de Coriandre peut être délicate. En effet, les graines d'un même lot peuvent germer sans difficulté ou refuser catégoriquement de sortir : un temps trop sec ou trop froid suffisent pour que rien ne se passe.



Jeune plant de Coriandre prêt à être mis en terre

Il est recommandé de laisser tremper les graines une nuit afin de faciliter leur germination.

REPRODUCTION ET MULTIPLICATION

Dans le cas de la Coriandre, ce que nous appelons "fleur", est en réalité une inflorescence, l'ombelle, composée d'ombellules, portant chacune plusieurs petites fleurs.

La pollinisation, c'est le transport des grains de pollen libérés par l'organe reproducteur mâle; l'étamine, jusqu'à l'organe reproducteur femelle; le pistil. L'étamine est constituée d'un filet et d'une anthère portant le pollen alors que le pistil est formé par l'ovaire, le style et le stigmate. La mise en contact du pollen et du stigmate permet la fécondation des plantes et ainsi la production des précieuses semences.

Les fleurs de Coriandre sont parfaites et autofécondes. Malgré tout, les pollinisations croisées sont communes et ce sont les insectes qui en sont le vecteur principal.

Il est ainsi conseillé d'isoler deux variétés de Coriandre de plusieurs centaines de mètres à un kilomètre afin de garantir la pureté variétale.

RÉCOLTE DES SEMENCES

Après pollinisation, chaque petite fleur fécondée laisse place à un fruit. Il y a donc autant de fruits que de fleurs sur une même ombelle. Ces petits fruits secs contiennent chacun 2 graines.

Les fruits de Coriandre mûrissent progressivement pour devenir brun clair à maturation complète. Couper alors ces ombelles, de préférence le matin, et les suspendre, tête en bas, dans un endroit sec et ventilé durant une dizaine de jours.

Une fois bien secs, les fruits peuvent être détachés en battant légèrement les ombelles ou simplement en les enlevant à la main.

Les semences de Coriandre ont une durée germinative moyenne de 6 ans. Elles peuvent, cependant, conserver une faculté germinative jusqu'à 8 années.

Un gramme contient environ 80 semences.

Semences Sans Frontières

..... ASSOCIATION KOKOPELLI

Forêt de Castagnès, route de Sabarat 09290 Le Mas d'Azil - 05 61 67 69 87 - ssf@kokopelli-semences.fr - www.semences-sans-frontieres.fr