

La Coriandre

Originnaire du Moyen-Orient la coriandre à ne pas confondre avec le persil dont le feuillage se ressemble, est très utilisée dans la cuisine asiatique surtout indienne mais aussi dans la cuisine orientale et dans la cuisine des pays d'Amérique Latine. Elle est cultivée depuis l'antiquité en Europe du Sud pour ses vertus aromatiques mais pas seulement puisqu'elle est également cultivée pour ses vertus médicinales en effet la coriandre à des vertus thérapeutique notamment dans les affections gastro-intestinales. Tout se consomme sur la coriandre les feuilles, les graines et même les racines se dégustent. La coriandre est une aromatique facile à cultiver et qui demande peu de soin hormis un arrosage régulier surtout durant les fortes chaleurs. On dit que la coriandre éloigne les doryphores et attire les abeilles.

Nom : Coriandrum Sativum

Autre Appellation : Persil arabe ou persil chinois

Famille : Apiacées

Plante : Aromatique - Herbacée

Hauteur : 70-80 cm

Mode de Culture : en pot, en jardinière, en place

Sol : terre meuble, bien drainée. Aime une terre calcaire

Exposition : Ensoleillées à l'abri des vents

Germination des Graines : au bout de 10 à 15 jours

Récolte : 2 mois après le semis

Semis : Printemps (mars-mai) pour une récolte en été ou Automne (septembre-octobre) pour une récolte le printemps suivant

Récolte : Printemps-Eté-Automne

Floraison : Juin à septembre

Rotation des Cultures : La coriandre peut rester en place 3 ans sans problème, elle est peu gourmande et

n'épuisera le sol, vous pouvez la semer après des pois, des haricots ou des fèves et vous pouvez planter après la coriandre des tomates, des courgettes ou des aubergines.

Maladies/Ravageurs : La mouche de la carotte



Semer de la coriandre en pot ou en jardinière

- Choisir un pot de préférence en terre cuite mais un pot en plastique suffira très bien de petite taille ou de taille moyenne.
- Déposer quelques billes d'argiles dans le fond du pot.
- Mélanger du terreau spéciale semis avec de la terre de jardin.
- Remplir votre pot de ce mélange de terre.
- Tasser la terre.
- Faites quelques trous de 1 cm de profondeur espacer tous les 10 cm.
- Déposer une graine dans chaque trou.
- Reboucher les trous avec du mélange de terreau et de terre.
- Tasser bien de nouveau.
- Arroser et mettre une étiquette pour indiquer la date du semis et le nom de la plante semer.
- Déposer votre pot à la chaleur et devant une fenêtre ou dans une véranda.

Semer de la coriandre en pleine terre

- Choisir le bon emplacement c'est à dire un emplacement ensoleillé.
- Préparer le sol en le travaillant en profondeur (sur 20 cm environ), on enlève les cailloux et si possible les racines des mauvaises herbes.
- Avec une griffe ou un râteau on vient mettre le sol de niveau et en même temps ça permet de casser les grosses mottes de terre.
- Poser le cordeau (ce qui permet d'avoir un semis bien en ligne).
- Tracer un sillon le long du cordeau profond d'un petit centimètre.
- Venir déposer les graines dans le fond du sillon (soit vous mettez comme ça et vous éclaircirez la ligne quand la coriandre aura poussé et aura 3 à 4 vraies feuilles ou alors vous semez une graine tous les 20 cm).
- Recouvrir les graines en faisant retomber la terre des bords du sillon.
- Tasser et arroser.
- Quand votre coriandre à 3 ou 4 vraies feuilles, éclaircir c'est à dire retirer tous les plants en surnombre pour en laisser qu'un seul tous les 20 cm.

Arrosage

La coriandre n'a pas de gros besoin en eau, il lui faut des arrosages réguliers mais sans la noyer, le sol ne doit pas être gorgé d'eau car vous pourriez faire pourrir votre plant. Une montée en graine trop rapide de la coriandre indique que votre coriandre manque d'humidité.

Conserver la coriandre

Coriandre Fraîche : coupez les tiges au fur et à mesure des besoins, avec une paire de petits ciseaux.

Graines de Coriandre : Les récolter de préférence le matin avant qu'elles arrivent à maturité quand elles sont légèrement parfumées. Faites-les sécher les graines sur du papier journal dans un endroit sec à l'abri du soleil ensuite conservez les dans des sachets en papier ou dans des bocaux.

Conseil

- Si vous n'avez pas de grand besoin en coriandre, je vous conseille d'en semer en petite quantité tous les 15 jours.
- Supprimer les boutons de fleurs dès leurs apparitions comme ça vous garderez une coriandre aux feuilles tendres.
- Arroser régulièrement et plus fréquemment en cas de fortes chaleurs ou de sécheresse.
- La coriandre est une aromatique qui monte très vite en graine alors un conseil couper les feuilles régulièrement elles se conserveront quelques jours dans le bac le plus frais du frigo enroulé dans du papier absorbant légèrement humide ou alors ciselé et congeler.

Les Bienfaits de la coriandre

La coriandre est très efficace dans les affections gastro-intestinales.

- Elle aide les digestions difficiles
- Agit contre L'aérophagie et les ballonnements
- Stimulante et même excitante, elle est recommandée pour relever le tonus et pour combattre l'insomnie après les repas.
- Les feuilles fraîches sont utilisées contre les nausées des femmes enceintes.