

# Feuille de Chou n°333

Semaine n°07  
Du 10/02 au 16/02/2020



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

## Le panier de la semaine

| Légumes      | Variété | Unité | Prix    | PETIT PANIER |                | GRAND PANIER |                |
|--------------|---------|-------|---------|--------------|----------------|--------------|----------------|
|              |         |       |         | Quantité     | Prix           | Quantité     | Prix           |
| Chou fleur   |         | Pièce | 2.50 €  | 1            | 2.50 €         | 1            | 2.50 €         |
| Navet        |         | Kg    | 3.20 €  | 0.500        | 1.60 €         | 0.500        | 1.60 €         |
| Oca          |         | Kg    | 5.50 €  | 0.300        | 1.65 €         | 0.300        | 1.65 €         |
| Mesclun      |         | Kg    | 13.00 € | 0.150        | 1.95 €         | 0.150        | 1.95 €         |
| Coriandre    |         | Botte | 1.00 €  | 1            | 1.00 €         | 1            | 1.00 €         |
| Radis        | Noir    | Kg    | 3.20 €  | 0.400        | 1.28 €         | 0.400        | 1.28 €         |
| Celeri       | Rave    | Pièce | 2.00 €  |              |                | 1            | 2.00 €         |
| Bette        |         | Botte | 2.00 €  |              |                | 1            | 2.00 €         |
| Oignon       | Rosé    | Kg    | 3.20 €  |              |                | 0.640        | 2.00 €         |
| <b>Total</b> |         |       |         |              | <b>10.00 €</b> |              | <b>16.00 €</b> |

La coriandre est probablement originaire du Proche-Orient ou du Sud de l'Europe et s'est propagée très tôt à travers le monde. Son utilisation est mentionnée sur un papyrus dès 1 550 av. J.-C. comme plante médicinale ! Des traces de coriandre ont été trouvées dans de nombreuses sépultures de l'Égypte antique, dont celle de Toutankhamon. La coriandre semble avoir aussi été cultivée dans la Grèce antique depuis le II<sup>e</sup> millénaire av. J.-C. comme offrande rituelle ou pour la confection d'onguents et de produits aromatiques à l'usage des temples. Les Hébreux l'utilisaient pour aromatiser leurs galettes et les Romains pour conserver leur viande au frais. En France, elle est cultivée depuis l'Antiquité et sa culture est recommandée dans le royaume de Charlemagne.

## LA CORIANDRE



La coriandre (*Coriandrum sativum*) est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées (Ombellifères). Ses fleurs blanches ou rose-mauve très pâle sont typiques de cette famille : petites fleurs disposées en ombelles composées.

La coriandre mesure 30 à 60 cm en floraison mais peut atteindre 1.40m. C'est une plante aromatique cultivée dans les zones tempérées du monde entier qui a pour particularité d'être aphotopériodique : elle n'est pas sensible à la durée du jour ! En Inde, elle est semée à tout moment de l'année, et peut produire deux récoltes par an.

La coriandre est employée dans les cuisines d'Asie, d'Amérique latine et de Méditerranée. On utilise ses feuilles fraîches, en accompagnement ou condiment, ses fruits séchés, comme épice ; mais aussi ses racines.

Ses feuilles, de forme dentelée, rappellent celles du cerfeuil. Leur goût est frais et très particulier. Elles entrent en grande partie dans la composition des currys verts. Tout comme pour le persil, on peut récolter les brins au fur et à mesure sur le plant, et ce jusqu'à l'apparition de fleurs blanches ; à ce moment l'odeur de la coriandre change.

Les fruits de coriandre sont souvent confondus avec des graines. Ils ont un diamètre de quelques millimètres, ils sont creux et de couleur brun clair. Leur goût est différent de celui des feuilles. Ils sont usuellement utilisés séchés. Entiers, ils parfument les bocaux de cornichons (Pickles) ou les liqueurs. Moulus, généralement après torréfaction et associés à des baies de poivre, ils entrent dans la composition de base des poudres ou pâtes de curry, ou encore agrémentent tajines, saucisses ou terrines. Leur parfum est subtilement orangé.

Les racines de la coriandre sont quant à elles surtout utilisées dans la cuisine asiatique, en particulier en Thaïlande. Pilées avec de l'ail et du poivre, elles constituent un condiment de base.

La coriandre est également une plante médicinale, reconnue pour faciliter la digestion et ses vertus diurétiques. On en tire une huile essentielle utilisée en aromathérapie (calmante), dans l'industrie alimentaire pour son arôme et comme agent de senteur en parfumerie, dans les cosmétiques ou les produits sanitaires. La présence de vitamine K dans les feuilles de coriandre est à prendre en compte lors de traitements anticoagulants.

## RECETTE DE LA SEMAINE



### Pesto de coriandre

- Rincer et sécher les feuilles de coriandre. Peler et dégermer la gousse d'ail.
- Dans un mortier, déposer les feuilles de coriandre, l'ail, le parmesan et les cacahuètes.
- Ajouter le sel et une cuillère d'huile d'olive et commencer à écraser.
- Verser progressivement de l'huile de façon à obtenir une pâte. Ajouter encore de l'huile jusqu'à la consistance d'une sauce (environ 10 cl d'huile en tout).

Pour dipper des légumes à l'apéro, assaisonner une salade ou pour napper des pâtes, ce pesto, prêt en 5mn, change du traditionnel pesto de basilic !

Pour 4 personnes  
Préparation : 5 mn.

- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 gousse d'ail
- 30 g de parmesan râpé
- 30 g de cacahuètes grillées non salées
- 1 pincée de sel
- huile d'olive

Conservation : la coriandre se conserve toute une semaine dans un verre d'eau, si possible recouvert d'un sac plastique fermé avec un élastique. Vous pouvez aussi la conserver dans un sac plastique ou dans du papier absorbant dans le bac à légumes du réfrigérateur. N'hésitez pas à congeler les feuilles fraîches ciselées, par exemple dans un bac à glaçons recouvert d'eau.

