

Connaissance des herbes Octobre 2021

EGK Newsletter

Coriandre vietnamienne

Coriandre vietnamienne = *Persicaria odorata* // Famille des polygonacées
Autres noms utilisés: rau ram, renouée odorante, menthe cambodgienne

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la médecine naturelle

 Utilisation en cuisine

 Recette





Histoire

Les régions d'Asie du Sud-Est – Vietnam, Laos, Thaïlande, Cambodge – sont considérées comme les régions d'origine de la coriandre vietnamienne. Il n'est donc pas surprenant que cette herbe merveilleuse soit étroitement liée à l'histoire de ces pays. Pratiquement inconnue pendant longtemps chez nous, la renouée odorante n'est arrivée en Europe occidentale et aux États-Unis qu'après la fin de la guerre du Vietnam, à partir de 1975. C'est pourquoi la coriandre vietnamienne est encore relativement peu connue sous nos latitudes.

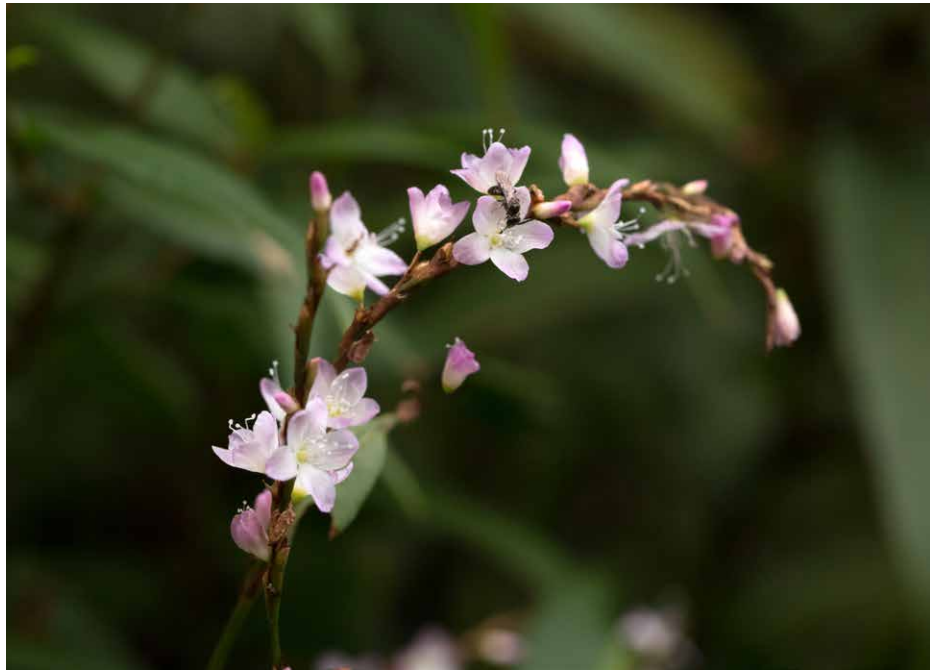


Botanique et culture

La coriandre vietnamienne appartient à la famille des polygonacées et n'est pas apparentée sur le plan botanique à la véritable coriandre (*Coriandrum sativum*). La plante rau ram, comme on l'appelle dans ses pays d'origine, est une plante vivace qui doit cependant passer l'hiver à l'abri du gel sous nos latitudes. Pour le reste, elle n'est pas très exigeante vis-à-vis des adeptes du jardinage. Il faut un terreau fertile et bien drainé, qui doit toujours être humide. Elle est multipliée au printemps, de préférence par semis en pots ou par division de touffes plus anciennes. Les jardinerie spécialisées proposent des semences et, au printemps, de jeunes plants en pots.

La principale période de floraison des fleurs roses à pourpres s'étend de juin à septembre. Les feuilles allongées, plutôt pointues, sont d'un vert clair éclatant et offrent ainsi un joli contraste de couleur avec les fleurs. Dès qu'une masse de feuilles suffisante s'est formée au début de l'été, on pourra commencer à récolter les feuilles. Comme pour beaucoup d'herbes à feuilles, une récolte régulière favorise une croissance saine et compacte. Les feuilles de coriandre vietnamienne peuvent être récoltées et utilisées fraîches jusqu'en octobre. Il n'est malheureusement pas recommandé de sécher les feuilles. Au séchage, ces dernières perdent une grande partie de leur arôme doux et délicat de coriandre.

Les maladies parasitaires ou végétales typiques telles que l'oïdium, les rouilles et les maladies fongiques ne se sont pas encore manifestées sur la plante du tau ram jusqu'à présent. Pour qu'il en reste ainsi, il est recommandé de la fortifier de temps à autre avec du purin d'ortie.



Utilisation dans la médecine naturelle

La coriandre vietnamienne est malheureusement pratiquement inconnue dans la médecine naturelle occidentale. En médecine asiatique, elle est toutefois utilisée pour apaiser certains symptômes. Les indications sont décrites comme anti-inflammatoires, antipyrétiques et antioxydantes. Les principes actifs de ces plantes sont donc notamment utilisés en cas d'infections bactériennes, d'acné ou d'impuretés cutanées.

Malheureusement, en l'absence d'études et de recherches scientifiques en Europe, il n'est pas possible de déterminer exactement comment et sous quelle forme la coriandre vietnamienne est utilisée en médecine naturelle.

N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.



Utilisation en cuisine

La coriandre vietnamienne est une épice fréquemment utilisée dans la cuisine asiatique. Les feuilles de coriandre vietnamienne sont traditionnellement utilisées dans les plats du Vietnam et des pays voisins. Il s'agit notamment de plats de poisson, de canard et de poulet, de soupes et bien sûr de plats à base de pâtes. Les feuilles fraîches sont également délicieuses dans les salades, les soupes et les plats de riz. Une dernière astuce pour terminer: le pain aux épices aux feuilles finement coupées de coriandre vietnamienne est excellent, digeste et sort de l'ordinaire.




Recette

Soupe de nouilles de riz à la coriandre vietnamienne

Recette pour 4 personnes

ingrédients

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de graines de coriandre
- ½ c. à c. de cumin
- 1 cm de gingembre
- ½-1 gousse de piment moyennement fort
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 petit poireau
- 150 g de carottes épluchées
- 1,5 l d'eau
- 1 ½ c. à s. de sel
- 200 g de nouilles de riz
- 1 pak-choï ou chou chinois (env. 200 g)
- 200 g de tofu nature ou de viande de poulet
- 5 c. à s. de sauce soja
- 1 poignée de pousses de soja
- 2 c. à s. de feuilles de coriandre vietnamienne

Broyer la coriandre en grains et le cumin dans un mortier.

Éplucher le gingembre et le râper finement.

Couper la gousse de piment en petits morceaux.

Peler et hacher finement l'oignon et les gousses d'ail.

Couper le poireau en fines lamelles et les carottes en petits morceaux.

Couper finement le pak-choï.

Couper le tofu en petits morceaux.

Couper les feuilles de coriandre vietnamienne en fines lamelles.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir brièvement les graines de coriandre, le cumin, le gingembre, le piment, les oignons et l'ail. Ajouter le poireau et les carottes et faire revenir le tout brièvement.

Ajouter l'eau et le sel, porter à ébullition. Ajouter les nouilles de riz et laisser mijoter quatre minutes. Ajouter le pak-choï, le tofu et la sauce soja. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Ajouter les pousses de soja.

Dresser la soupe dans des bols et parsemer de feuilles de coriandre vietnamiennes.