

## Graines de Coriandre

La coriandre est cultivée depuis 6000 ans sur le pourtour méditerranéen. La **graine de coriandre** est riche en silice, vitamine C, acides gras insaturés, huile essentielle et composés **antioxydants**.

Principalement connue pour ses **propriétés digestives** :

\*elle stimule les **sécrétions** digestives, limite les **gaz** et donc les **ballonnements** et l'**aérophagie**, soulage les **affections** gastro-intestinales et les **diarrhées** avec spasmes, prévient les **dysfonctionnements** vésiculaires ;

elle présente également d'autres **intérêts thérapeutiques** :

- \* elle accroît le **tonus** de l'organisme et permet de lutter contre la **fatigue** et les états grippaux
- \* elle améliore la **toux**
- \* elle est anti-oxydante
- \* elle limiterait la **glycémie** et les taux de **cholestérol** et **triglycérides**.

De **savoir légèrement sucrée** et **citronnée**, elle entre dans la composition de nombreux mélanges d'épices dont le fameux curry. Elle peut s'utiliser **entière, concassée ou moulue**, en tisane, dans des biscuits, pains d'épices, tajines, couscous, risottos, sur du poisson...



### Focus sur les **anti-oxydants** :

Sous l'effet de l'oxygène, notre organisme s'oxyde et génère des radicaux libres. Le « stress oxydatif » est un excès de radicaux libres dû à l'exposition aux UV, le stress, le tabac, une alimentation déséquilibrée, accélérant les effets du vieillissement. Certains micronutriments présents dans les végétaux peuvent piéger les radicaux libres, et ainsi limiter le vieillissement cellulaire ; on les appelle des anti-oxydants.

