

Le CORIANDRE, que d'arôme et de goût !



- Les **feuilles** de coriandre sont un classique des cuisines du Moyen-Orient, de certaines parties de l'Inde, du sud-est asiatique ainsi que de l'Amérique latine. Son goût est soutenu, marqué. Il surprend. Aussi doit-on, si on ne connaît pas la coriandre, l'utiliser avec parcimonie la première fois et ajuster le niveau de sa présence selon notre degré d'attrance.
- **Conservez-la** 2 à 3 semaines dans un petit verre d'eau pour maintenir la tige mouillée. Il est préférable de recouvrir le verre d'un sac plastique en le maintenant 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 dans un bac à glaçons recouvert d'eau.
- La coriandre roquette est riche en fer et en vitamine C et K.
- **Consommez-la** fraîche pour aromatiser les poissons, les volailles, les soupes, les ragoûts, les légumes frais et frits, les sauces à base de tomate, le yaourt. Elle s'accommode à merveille avec les carottes, en soupe ou en salade.

Courgettes au feta et à la coriandre (pour 4 personnes)

- 1 oignon rouge
- 4 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 100 g de feta (0.22 lbs, 3.5 onces)
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

- Pelez et émincez finement l'oignon. Lavez les courgettes et émincez-les finement. Pelez, coupez la gousse d'ail en deux, ôtez le germe et écrasez-la.
- Dans une sauteuse, faites cuire l'oignon, l'ail et les courgettes avec l'huile d'olive.
- Sur feu doux, laissez mijoter une vingtaine de minutes à couvert jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.
- Pendant ce temps, coupez la feta en dès. Ajoutez-les à la préparation avec la coriandre fraîche. Poursuivez la cuisson 2 à 3 min avant de servir.