



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Des propriétés antibactériennes pour la coriandre



PHOTO D'ARCHIVES

■ Selon des chercheurs portugais, l'huile extraite des graines de la coriandre possède, comme les chilis, le poivre ou encore l'origan, une action antibactérienne exceptionnelle.

**H**erbe aromatique au parfum unique, la coriandre est utilisée depuis plusieurs millénaires pour rehausser la saveur de nombreux plats. Mais en plus de ce rôle culinaire, des résultats récents suggèrent que des molécules présentes dans l'huile extraite de la coriandre possèdent une puissante action antimicrobienne qui pourrait permettre de prolonger la conservation des aliments et ainsi réduire les risques d'intoxication alimentaire.

### PERSIL ARABE

Originaire du Moyen-Orient, la coriandre est une plante aromatique de la famille des apiacées dont le goût est apprécié dans plusieurs régions du monde, en particulier en Asie, au Portugal ainsi qu'en Amérique latine. Surnommée « persil arabe » en raison de leur apparence similaire,

la coriandre possède néanmoins une texture et une saveur tout à fait distinctes de celles du persil.

**La coriandre possède une texture et une saveur distinctes de celles du persil**

En effet, la coriandre se caractérise pour son contenu important en aldéhydes, une classe de molécules

odorantes à l'arôme très particulier qui sont retrouvées notamment dans les savons. On pense que selon des variations génétiques dans les récepteurs impliqués

dans la détection du goût, cet arôme peut être soit apprécié pour sa grande fraîcheur ou, au contraire, carrément détesté parce qu'il rappelle beaucoup trop le savon.

Ces différences expliqueraient l'amour inconditionnel de certains pour la coriandre alors que d'autres rejettent spontanément tout plat contenant cet aromate. Il est toutefois possible pour les « anti-coriandre » d'apprivoiser graduellement son goût en hachant finement les feuilles quelques minutes avant d'ajouter l'aromate à un plat : le bris des cellules végétales provoque la libération d'enzymes qui vont transformer les aldéhydes en molécules moins odorantes et ainsi adoucir considérablement leur arôme. C'est d'ailleurs pour cette raison que les pestos de coriandre possèdent un goût beaucoup moins prononcé que la coriandre fraîche.

### PROPRIÉTÉS ANTIMICROBIENNES

Historiquement, les épices et aromates étaient d'abord et avant tout utilisés pour améliorer la conservation des aliments. Par exemple, les pays où le climat est très chaud (et donc où les aliments se gâtent le plus rapidement) sont généralement ceux où l'on mange le plus « piquant », car ces cultures utilisent depuis longtemps des épices comme les piments chilis ou le poivre pour préserver les aliments de la contamination par les micro-organismes.

On pense d'ailleurs qu'il s'agit d'une forme de « gastronomie Darwinienne », c'est-à-dire qu'il y aurait eu un avantage évolutif à aimer les plats épicés, car les amateurs étaient en meilleure santé, ayant moins de risque de manger une nourriture insalubre.

Plusieurs études indiquent que cet effet antimicrobien n'est pas restreint aux

épices comme les chilis ou le poivre, mais que des aromates comme l'origan ou le thym possèdent également une forte activité contre les micro-organismes. Dans la même veine, des chercheurs portugais ont récemment montré que l'huile extraite des graines de la coriandre possède également une action antibactérienne exceptionnelle<sup>(1)</sup>. Ils ont observé que l'addition d'une petite quantité (1 %) de cette huile induisait la mort de plusieurs types distincts de bactéries, incluant des espèces comme *Escherichia coli*, *Salmonella enterica*, et même le très dangereux *Staphylococcus aureus* résistant à la méticilline (SARM). Cet effet de la coriandre est dû à sa propriété de détruire la membrane externe de ces bactéries, les empêchant par le fait même de maintenir les fonctions de base nécessaires à la survie de la cellule, ce qui provoque ultimement leur mort.

Ne soyez donc pas étonnés si dans un avenir rapproché vous constatez la présence d'huile de coriandre sur la liste d'ingrédients d'un aliment, ou encore dans une lotion, rince-bouche ou autre produit sanitaire. Les molécules qui seront isolées de la coriandre pourront aussi donner naissance à de nouveaux antibiotiques. Dans leur lutte évolutionnelle pour assurer leur survie sur des centaines de millions d'années, les plantes ont développé des systèmes de défense très élaborés, leur permettant de survivre aux attaques des micro-organismes auxquels elles sont exposées. Manger des végétaux, c'est profiter de cette richesse évolutionnelle pour le maintien de notre santé.

<sup>(1)</sup> Silva F et al. *Coriander (Coriandrum sativum L.) essential oil : its antibacterial activity and mode of action evaluated by flow cytometry*. J. Med. Microbiol. 2011; 60: 1479-1486.

## RECETTE ANTICANCER

### TOMATES FARCIES À LA MEXICAINE

Donne huit portions

Le piment Jalapeño est principalement cultivé au Mexique. Il est vert, plutôt dodu, et mesure environ 5 cm. Il est vendu dans la plupart des supermarchés.

|           |   |
|-----------|---|
| 1         | avocat  |
| 2 c. à s. | de jus de citron vert, fraîchement pressé                     |
| 60 g      | (1/2 tasse) de quinoa   |
| 8         | grosses tomates mûres   |
| 100 g     | (1/2 tasse) de concombres, épépinés et hachés                 |
| 60 g      | (1/2 tasse) de poivrons rouges, épépinés et hachés            |
| 8         | petits oignons verts, hachés finement                         |
| 95 g      | (1/2 tasse) de maïs, cuit                                     |
| 110 g     | (1/2 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés |
|           | Le jus de 2 citrons verts, fraîchement pressé                 |
| 60 ml     | (1/4 tasse) d'huile d'olive extravierge                       |
| 15 g      | (1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée                      |
| 2 c. à s. | de piments Jalapeños frais, hachés finement                   |
| 2 c. à s. | de cumin moulu  |
|           | Sel et poivre du moulin                                       |

- Hacher l'avocat et l'arroser avec 2 c. à soupe jus de citron vert.
- Cuire le quinoa selon les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter, laisser refroidir et verser dans un grand bol en verre.
- Couper une tranche dans le haut de chaque tomate pour faire un capuchon.
- Presser légèrement chaque tomate au-dessus de l'évier pour extraire le surplus d'eau et un peu des graines.
- À l'aide d'une cuillère à pamplemousse ou d'un petit couteau, évier chaque tomate en prenant soin de laisser un peu de chair sans percer la peau. Hacher finement la chair et l'ajouter au quinoa.
- Ajouter l'avocat et son jus de trempage, les concombres, les poivrons, les oignons verts, le maïs et les haricots noirs. Arroser avec le jus de citron vert et l'huile d'olive.
- Ajouter la coriandre, les piments et le cumin. Saler, poivrer et remuer doucement.
- Laisser reposer à température ambiante environ 30 min en remuant de temps à autre pour bien mélanger les saveurs.
- Saler et poivrer les tomates avant de les farcir avec la préparation. Remettre leur petite calotte en place et servir immédiatement.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H ;  
DIFFICULTÉ : DIFFICILE

ANNE L. DESJARDINS, JOURNALISTE GASTRONOMIQUE ET AUTEURE

Tiré du livre *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*.