

## Coriandre Mono- micropousses

Cette herbe aromatique est originaire du Moyen-Orient, elle s'est largement répandue dans le monde notamment en Asie. Elle est utilisée pour ses propriétés médicinales mais également à des fins culinaires.

Prétrempage des semences	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
non	12-15	4 : 1



Semences



12 jours



15 jours

**Goût** Légèrement sucré, agréable et rafraîchissant

**Aspect** Rondes et creuses de couleur marron clair.

**Nutriments** Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C, K sels minéraux (calcium, fer, phosphore, potassium, soufre), oligo-éléments (cuivre). Le fichier canadien sur les éléments nutritifs signale les propriétés antioxydantes des feuilles de coriandre fraîches, qui contiennent des caroténoïdes, dont le bêta-carotène, absent de la semence elle-même.

**Usage** Les pousses de coriandre agrémentent plats, pâtes, salades et desserts