

FICHE NUTRITIONNELLE

CORIANDRE



Apport calorique

22,30 kcal pour 100 g

92,20 g Eau

2,80 g Fibres

27 mg Vitamine C

310 µg Vitamine K1

3 930 µg Provitamine A Béta-carotène

Produit frais



LA CORIANDRE EN BREF

Originaires de Méditerranée, la coriandre est une herbe aromatique utilisée depuis environ 1500 avant JC. Les graines de coriandre fournissent une épice, et ses feuilles se consomment fraîches. Elle est généralement disponible sur une période allant des dernières gelées (en avril) jusqu'aux premières (en novembre). La période de récolte commence deux mois après le semis. Assez fragile, la coriandre se conserve 3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Caractérisée par son goût frais à la fois musqué, citronné et anisé, la coriandre relève subtilement vos plats salés comme sucrés, et se marie particulièrement bien aux préparations asiatiques.

DESCRIPTION

- La coriandre (*Coriandrum sativum*) appartient à **la famille des Apiaceae** de l'ordre des Apiales qui contient environ 300 genres et plus de 3000 espèces ([Asgarpanah, 2012](#)).
- **C'est une plante herbacée annuelle, originaire de l'est de la Méditerranée**, où son utilisation remonte aux alentours de 1550 avant J-C ([Asgarpanah, 2012](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLPÉTIQUES

- La coriandre est une petite plante, qui mesure environ 50 cm, ramifiée, odorante, et dont la durée de vie n'est que de trois jours ([Nair, 2013](#) ; [Kaur, 2018](#)).
- **Cette plante est riche en chlorophylle**, un pigment naturel qui lui confère sa couleur verte ([Kaur, 2018](#)).
- **Les feuilles de la coriandre sont particulièrement riches en composés aromatiques** ([Tang, 2013](#)), dont les principaux sont constitués de divers aldéhydes, en particulier les (E)-2-alkénals et les n-aldéhydes :
 - les aldéhydes insaturés (principalement décanaux et dodécanaux) de la coriandre sont décrits comme fruités, verts et piquants ;
 - les (E)-2-alkénals (principalement (E)-2-décenal et (E)-2-dodécenal) sont perçus comme savonneux, gras, ou piquants ([Eriksson, 2012](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- **Les principaux constituants bioactifs de la coriandre sont les composés aromatiques volatils, les acides gras, le tocol, le stérol et les caroténoïdes.** Ses différents constituants possèdent des degrés d'activités antioxydantes et antimicrobiennes qui dépendent de leur teneur ([Wei, 2019](#)).
- Les autres composés présents dans la coriandre sont les aldéhydes, les alcools, les esters et les phénols. Ces composés présentent divers avantages pour la santé comme des propriétés antibactériennes, antimutagènes, antispasmodiques, fongicides, hypoglycémiques et hypolipidémiques ([Priyadarshi, 2016](#)).
- **Les polyphénols contenus dans la coriandre ont des propriétés antioxydantes qui protègent les cellules des dommages oxydatifs** ([Priyadarshi, 2016](#)) :
 - onze composés phénoliques caractéristiques ont été identifiés dans les feuilles. Il s'agit notamment des dérivés d'acide caféique, des acides 5-feruloylquiniques et des acides 5-p-coumaroylquiniques ([Kaiser, 2013](#)) ;
 - les parties aériennes de la coriandre sont particulièrement riches en apigénine, catéchine et acide p-coumarique ([Tang, 2013](#)).
 - Sa teneur importante en lipides, tel que l'acide pétrosélinique, et en composés aromatiques volatils confère à la coriandre des effets bénéfiques sur la croissance et les fonctions cérébrales ([Khazdair, 2018](#))

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

FRAÎCHE

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

La coriandre a **une faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne 22,30 calories (kcal) pour 100 g soit 92,60 kJ.

Cependant, elle est utilisée comme aromate donc une telle quantité est rarement consommée.

Ainsi, pour une **portion de 5 g**, la coriandre renferme **1,12 calories (kcal) soit 4,63 kJ**.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales pour 100 g de coriandre fraîche, alors que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) est calculé pour une portion de 5 g.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	92,20	91,70 - 93,70	-
Fibres	2,80	-	-
Glucides	0,87	-	0,02
<i>dont Sucres</i>	0,87	-	0,05
Lipides	0,52	0,43 - 0,59	0,04
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,014	-	0
Protéines	2,13	1,69 - 2,36	0,21

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqua 2020	-	-
Fibres	Ciqua 2020	-	-
Glucides	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La quantité de glucides apportée par une portion de 5 g de coriandre est de 0,04 g.
- Cette teneur correspond à 0,87 g pour 100 g, elle se situe très en-dessous de la teneur moyenne présente dans les herbes aromatiques : 7,85 g pour 100 g environ.
- La coriandre **a une faible teneur en sucres*** (0,87 g pour 100 g) car elle n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Pour une portion de coriandre (5 g), la quantité de fibres est de 0,14 g.
- La teneur en fibres de la coriandre (2,80 g pour 100 g) est notable même si elle reste inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (6 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Pour une portion de 5 g, la coriandre renferme 0,11 g de protéines.
- La teneur en protéines présente dans 100 g de coriandre (2,13 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (4,22 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La coriandre renferme 0,03 g de lipides dans une portion de 5 g.
- Cette quantité correspond à 0,52 g pour 100 g, elle est inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (1,18 g pour 100 g).
- La coriandre **a une faible teneur en matières grasses*** car elle n'en contient pas plus de 3 g pour 100 g.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	67	50 - 84	0,42
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,23	0,19 - 0,26	1,15
Fer (mg)	1,77	0,58 - 2,78	0,63

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Iode (µg)	-	-	-
Magnésium (mg)	26	18 - 35	0,35
Manganèse (mg)	0,43	0,37 - 0,48	1,08
Phosphore (mg)	48	36 - 61	0,34
Potassium (mg)	521	436 - 584	1,30
Sélénium (µg)	-	-	-
Sodium (mg)	46	28 - 64	-
Zinc (mg)	0,50	0,49 - 0,51	0,25

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Manganèse (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciquel 2020	-	-
Zinc (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Pour une portion de 5 g, les minéraux et oligoéléments sont présents dans la coriandre en quantité représentant moins de 2 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	3 930	1990 - 4800	-
Équivalent Vitamine A (µg)	655	331,67 - 800	4,09
Vitamine B1 (mg)	0,067	0,025 - 0,10	0,30
Vitamine B2 (mg)	0,16	0,12 - 0,23	0,57
Vitamine B3 (mg)	1,11	0,73 - 1,37	0,35
Vitamine B5 (mg)	0,57	0,54 - 0,61	0,48
Vitamine B6 (mg)	0,15	0,12 - 0,18	0,54

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B9 (µg)	62	-	1,55
Vitamine C (mg)	27	10,50 - 52,50	1,69
Vitamine E (mg)	2,50	-	1,04
Vitamine K1 (µg)	310	-	20,67

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine E (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

■ La coriandre est **source de vitamine K1**, car elle apporte l'équivalent de 20,67 % des VNR en vitamine K1, soit 15,50 µg pour une portion de 5 g.

■ Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 5 % des VNR pour une portion de 5 g.

* Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	2,50	0 - 5
<i>dont Flavonols (mg)</i>	2,50	0 - 5
Acides Phénoliques (mg)	39,74	39,74 - 39,74
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	11,69	11,69 - 11,69
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	28,05	28,05 - 28,05
Polyphénols totaux	42,24	39,74 - 44,74

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
<i>dont Flavonols</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les polyphénols de la coriandre sont majoritairement des acides phénoliques, essentiellement des **acides hydroxycinammiques** (66 % des polyphénols totaux).

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ FRAÎCHE

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de la coriandre, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA CORIANDRE

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de coriandre apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de coriandre contiennent moins 5 g de sucres)
- **Faible teneur en matières grasses** (car 100 g de coriandre apportent moins de 3 g de matières grasses)
- **Source de vitamine K1** (car 5 g de coriandre apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 5 G DE CORIANDRE)

De la vitamine K1

- La vitamine K1 contribue :
 - au maintien d'une ossature normale,
 - à une coagulation sanguine normale.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 20/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Asgarpanah J, Kazemivash N. Phytochemistry, pharmacology and medicinal properties of *Coriandrum sativum* L. *African J Pharm Pharm*. 2012; 6: 2340–5.
- Eriksson N, Wu S, Do CB, Kiefer AK, Tung JY, Mountain JL, Hinds DA, Francke U. A genetic variant near olfactory receptor genes influences cilantro preference. *Flavour*. 2012; 1:22
- Kaiser A, Kammerer DR, Carle R. Impact of blanching on polyphenol stability and antioxidant capacity of innovative coriander (*Coriandrum sativum* L.) pastes. *Food Chem*. 2013;140(1-2):332-9.
- Kaur G, Kaur P, Kaur A. Physico-chemical properties, bioactive compounds and color parameters of coriander puree: effect of pretreatments and freezing. *Journal of Food Science and Technology*. 2018;55(9): 3473–84.
- Khazdair MR, Anaeigoudari A, Hashemzahi M, Mohebbati R. Neuroprotective potency of some spice herbs, a literature review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*. 2018;9(2): 98–105.
- Nair V, Singh S, Gupta YK. Anti-granuloma activity of *Coriandrum sativum* in experimental models. *J Ayurveda Integr Med*. 2013;4(1):13-8.
- Neveu V, Perez-Jiménez J, Vos F, Crespy V, du Chaffaut L, Mennen L, Knox C, Eisner R, Cruz J, Wishart D, Scalbert A. (2010) Phenol-Explorer: an online comprehensive database on polyphenol contents in foods. Database, doi: 10.1093/database/bap024. Full text (free access)
- Priyadarshi S, Khanum H, Ravi R, Borse BB, Naidu MM. Flavour characterisation and free radical scavenging activity of coriander (*Coriandrum sativum* L.) foliage. *Journal of Food Science and Technology*. 2016;53(3): 1670–8.
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n°1924/2006 et (CE) n°1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n°608/2004 de la Commission.
- Tang EL, Rajarajeswaran J, Fung SY, Kanthimathi MS. Antioxidant activity of *Coriandrum sativum* and protection against DNA damage and cancer cell migration. *BMC Complement Altern Med*. 2013;13:347.
- Wei J-N, Liu Z-H, Zhao Y-P, Zhao L-L, Xue T-K, Lan Q-K. Phytochemical and bioactive profile of *Coriandrum sativum* L. *Food Chemistry*. 2019;286: 260–7.