



Notre huile de Coriandre Biologique est issue de la trituration des fruits de cette plante aromatique de la famille des Apiacées (Aneth, Fenouil, Persil...), cultivée dans le sud-ouest de la France.

La Coriandre, probablement originaire du Proche-Orient ou du sud de l'Europe, est une plante utilisée depuis l'antiquité, en Egypte ancienne, Grèce antique et empire Romain. Dès cette époque, des preuves archéologiques datant de 6000 avant J-C en attestent, ses feuilles et ses fruits étaient utilisées en cuisine mais aussi comme plante médicinale notamment pour ses propriétés digestives.

Espèce Botanique

Coriandrum Sativum

Lieu de Culture

France Sud-Ouest

Type de Sourcing

Agriculture

Catégorie

Biologique

Sourcing Local

Lieu de transformation final

France Sud-Ouest (Perles de Gascogne)

Partie Utilisée

Fruit

Mode d'obtention

Première Pression à Froid et léger raffinage éventuel (selon récoltes)

Additifs

Non

Diversification Agricole

La coriandre est peu produite actuellement en France. Pourtant, sa culture est parfaitement adaptée à nos climats, et elle peut s'insérer positivement dans les rotations de culture, offrant ainsi une diversification possible. En effet peu de difficultés notables, cette plante apprécie les sols bien drainés, le semis est direct et si les conditions de levée sont bonnes elle prend bien l'espace et ne souffre pas des adventices. Cette plante aime l'ensoleillement et n'est pas très demandeuse en eau pendant la période estivale. Peu de ravageurs la concerne, elle peut être sensible aux pucerons et maladies fongiques. La récolte des fruits se fait avec du matériel classique dès que les premiers fruits commencent à tomber en été, avec un battage traditionnel, pas besoin de fanage. A noter que si on la cultive pour la feuille, le cycle beaucoup plus court peut être intéressant pour l'implantation d'une autre culture.

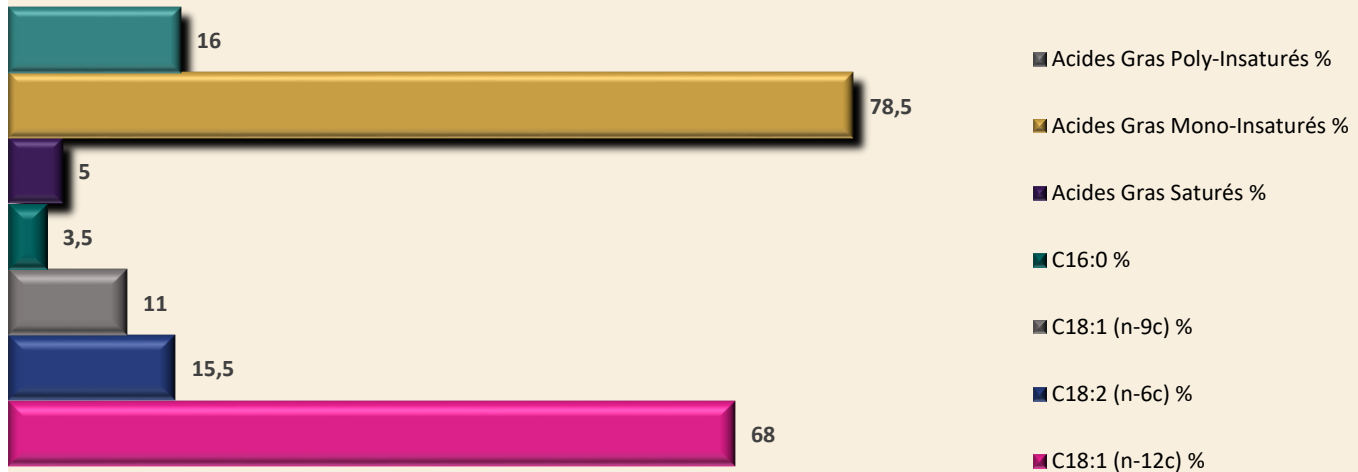
Les petits fruits sont ensuite pressés à froid afin d'en extraire l'huile. Selon les millésimes, et les conditions météo à la récolte, l'huile vierge ainsi produite peut être parfois légèrement acide. Un léger raffinage (opération facultative) est alors nécessaire afin de neutraliser les acides gras libres responsables. (les acides gras sont liés par leur fonction acide et par groupe de trois à un glycerol. Si cette liaison est cassée, alors ils sont dits libres et leur fonction acide peut imprimer cette légère acidité à l'huile vierge).



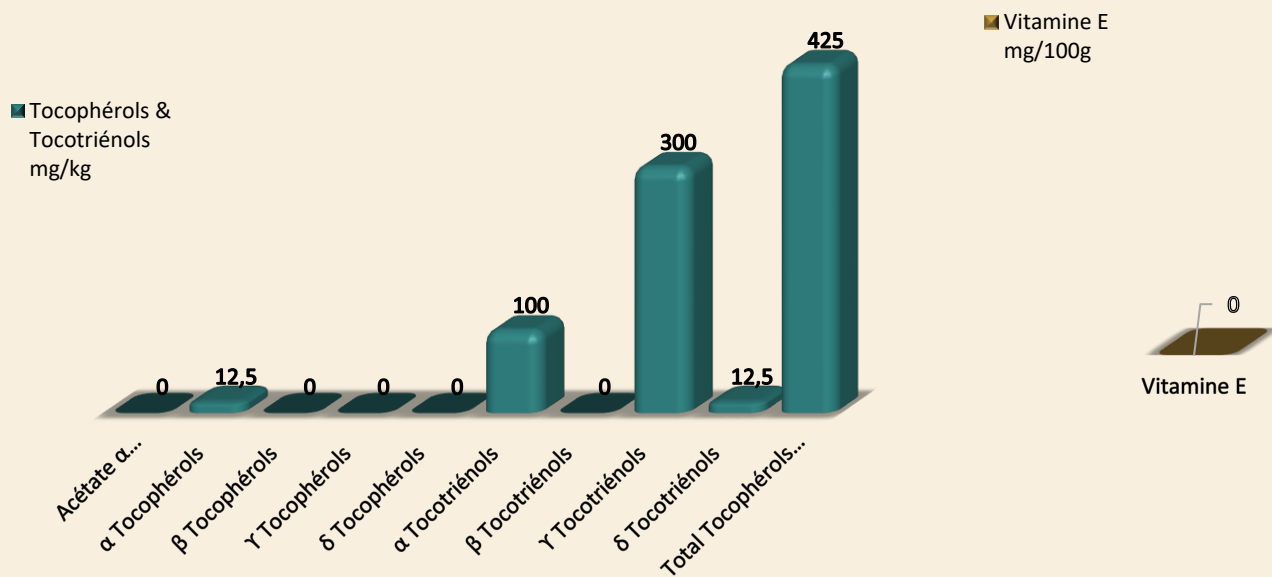
Critères de Qualité

Indice de peroxyde	<15	meqO2/Kg
Indice d'acide	<4	mg KOH/Kg
Indice de saponification	179-200	sans

COMPOSITION ACIDES GRAS

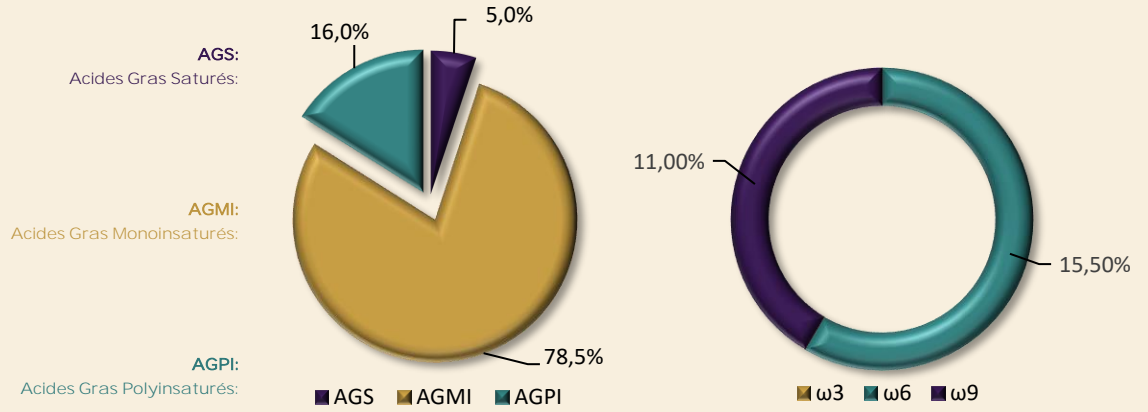


INSAPONIFIABLES



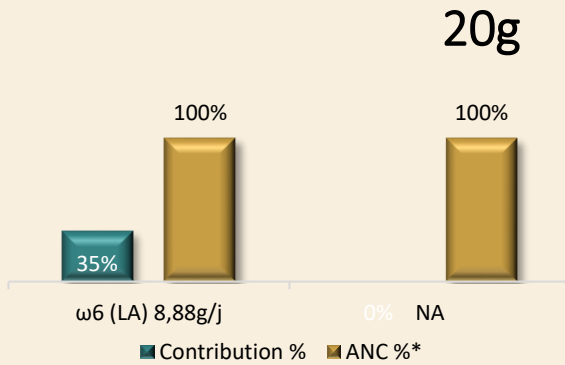
Riche en divers insaponifiables, Phytostérols, Polyphénols mais aussi Tocotriénols, puissants anti oxydants, qui ne concourent pas au calcul académique de la vitamine E, mais sont des molécules très proches des tocophérols.

L'huile de coriandre BIO contient également une variété de Terpènes qui lui confèrent ses propriétés aromatiques uniques, mais qui en outre ont des propriétés thérapeutiques reconnues. Ainsi par ordre décroissant de concentration nous trouvons : le Linalol (parfum floral et propriétés apaisantes, anti-stress et anxiolytiques), l'α-Pinène (parfum de résine de pins et propriétés antiseptiques, répulsif à insectes), le Camphre (action stimulante et tonifiante), le Géraniol (parfum floral et rosé, propriétés antibactériennes, antifongiques et antioxydantes), et le Limonène (parfum d'agrumes et propriétés cicatrisantes, anti-stress, répulsif à insectes) entre autres.



L'huile de Coriandre BIO contient très peu d'acides gras saturés. Elle est composée en grande majorité d'acides gras mono-insaturés dont le principal est l'acide pétrosélinique aux remarquables propriétés anti-inflammatoires. La composante secondaire des acides gras mono-insaturés est l'acide oléique (ω9). Quant aux acides gras poly-insaturés, il s'agit presque exclusivement de l'acide linoléique (LA) (ω6).

*ANC: Apport Nutritionnel Conseillé (Réf ANSES)
 ANSES: Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement, et du travail



La consommation de 20g d'huile de Coriandre BIO contribue pour 35% aux besoins journaliers en acides gras essentiels (AGE) Oméga 6 (LA).

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Est naturellement riche en acides gras insaturés

Est naturellement riche en acides gras mono-insaturés

Le remplacement de graisses saturées par des graisses insaturées dans le régime alimentaire contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'acide oléique est une graisse insaturée

ALLÉGATIONS DE SANTÉ

Il a été démontré que la consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés abaisse/réduit le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne.

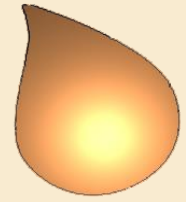
L'acide linoléique contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 10 g d'acide linoléique. 3/4

DESCRIPTION ORGANOLEPTIQUE



Orange légèrement rosé,
couleur brillante et
chaude

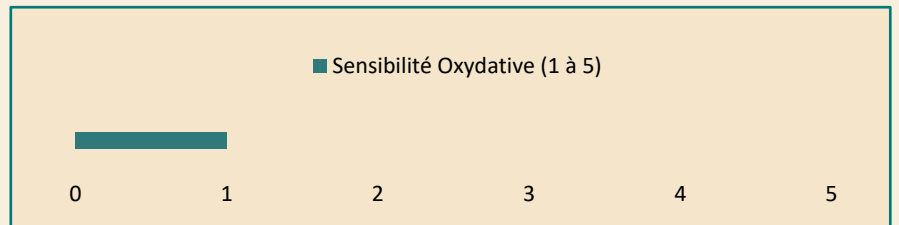
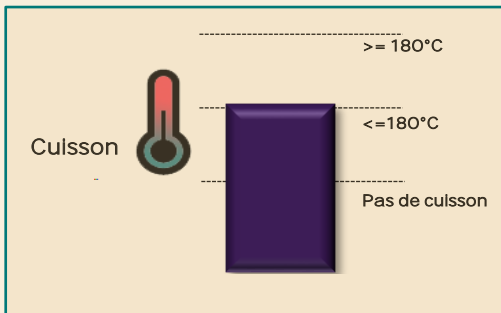
Famille Orange



Saveur fraîche de citronnelle, légèrement
piquante et notes de boisé résineux

Famille Agrumes

UTILISATIONS



A conserver de préférence au frais, au sec et à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Peut aromatiser toute la cuisine, des crudités aux viandes et volailles ou sur un fromage frais, son arôme puissante caractéristique apporte une note complémentaire.

A utiliser principalement à froid, mais peut aussi être raisonnablement chauffée jusqu'à 180°C



De nombreuses recettes utilisent les feuilles, les fruits ou les fruits moulus de Coriandre, qui apportent cet arôme caractéristique, presque oriental. L'huile de Coriandre de la même façon pourra être intégrée, et apportera toute sa puissance dans de nombreuses recettes.

De nombreuses recettes sont disponibles sur : www.perles-gascogne.com

Très aromatique

Naturellement
riche en acide
pétrosélinique

www.perles-gascogne.com
f @ in

