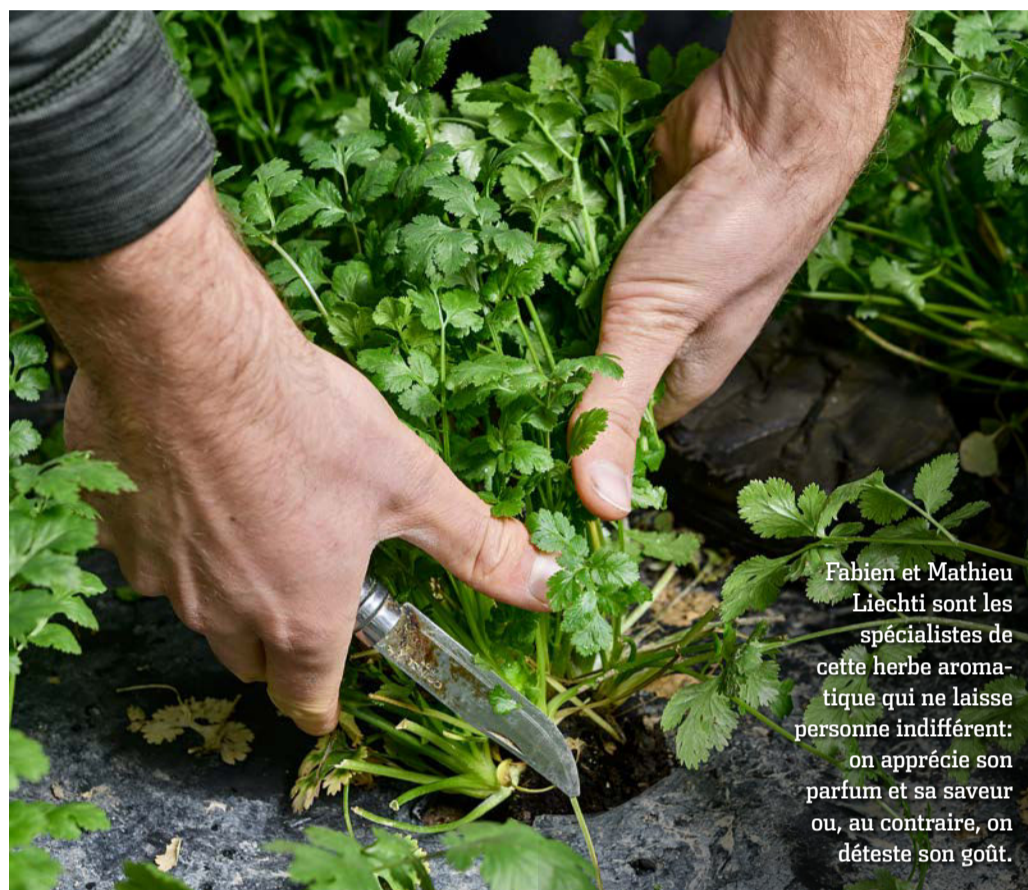


**DE SAISON** Grâce à sa saveur rappelant de lointains voyages, cette herbe aromatique s'est fait une place de choix dans nos assiettes. À l'heure des récoltes de fin de saison, visite chez un producteur à Orny (VD).

# La coriandre amène un exotisme de plus en plus prisé dans les cuisines



Fabien et Mathieu Liechti sont les spécialistes de cette herbe aromatique qui ne laisse personne indifférent: on apprécie son parfum et sa saveur ou, au contraire, on déteste son goût.

© PHOTOS FRANÇOIS WAVRE/LUNDIS

De loin, on ne distingue qu'un tapis vert uniforme dans les serres de la famille Liechti, à Orny (VD). Mais il suffit de s'approcher pour découvrir un joyeux méli-mélo de plantes aromatiques. On y distingue le vert pâle de la sauge, les brins caractéristiques de l'origan, tandis que la délicate odeur des plants de menthe se fait sentir. Et puis, juste à côté, des feuilles ciselées qui rappellent le persil plat, mais n'en sont pas: voici donc la coriandre.

Fabien et Mathieu Liechti se sont lancés dans cette culture il y a six ans pour répondre à la demande croissante des restaurateurs. Père et fils se sont vite rendu compte que l'herbette n'était pas du genre à leur mener la vie dure. Une bonne rasade d'eau lors du repiquage de la motte contenant le jeune plant, beaucoup d'aération et le tour est joué! «C'est assez rare pour le

souligner, elle ne craint quasiment rien. Même les pucerons n'osent pas s'y attaquer», confirme Mathieu. Une aubaine qui permet aux deux maraîchers de se passer de tout herbicide ou fongicide. Une de seules exigences de cette plante est qu'elle craint aussi bien le chaud que les températures trop fraîches. C'est donc principalement au printemps et en automne qu'elle trouve sa place aux côtés d'autres herbes aromatiques dans les serres d'Orny.

## Récolte quotidienne

Deux à trois fois par an, les jeunes pousses venues de Suisse allemande arrivent par centaines sur des plateaux. Fabien, Mathieu et leurs deux employés les repiquent alors une à une, à la main, jusqu'à former un parterre. «C'est l'étape qui prend le plus de temps», explique le producteur. Près de 15 000 plants répartis sur 5 ares sont en

effet mis en terre chaque année, une fois au printemps, une autre à l'automne et finalement une dernière fois en hiver. Si la saison froide est assez clémente, les coriandres n'ont même pas besoin d'être couvertes. Une plante reste ainsi en terre et produit pendant deux à trois mois avant d'être broyée, puis remplacée.

Fragile une fois coupée, cette apiacée demande une attention quotidienne afin qu'elle arrive fraîche et croquante dans l'assiette. «Lorsqu'elle est prête à ramasser, il faut venir tous les jours la cueillir tôt le matin, sinon elle fait grise mine», mime le producteur. Les bouquets sont alors vendus en vrac sur les marchés ou conditionnés par sachets de 100 grammes, puis acheminés chez des restaurateurs.

## Vertus digestives

En temps normal, Fabien estime sa production annuelle à environ 300 kilos. Mais, à cause de la pandémie, cette année 2020 sera bien moins prolifique. Car c'est principalement grâce aux restaurateurs et à l'intérêt croissant de la clientèle pour les saveurs d'ailleurs que la coriandre s'est fait une place dans nos assiettes. Traditionnellement peu, voire pas utilisée dans la cuisine européenne traditionnelle, elle est en effet un condiment incontournable au Moyen-Orient, en Inde, dans le Sud-Est asiatique ou encore en Amérique latine. Fabien confirme d'ailleurs que la demande prend l'ascenseur en période de ramadan. «La clientèle musulmane est contente de désormais pouvoir en trouver en Suisse. Auparavant, elle n'avait d'autres choix que de se rabattre sur du persil.»

## SAVEUR... DE SAVON

Pour ses adeptes, la coriandre a un parfum délicieux rappelant les agrumes. Ses détracteurs, eux, lui trouvent un goût de moisi, de savon ou d'eau de Javel. La question fait débat jusque sur la toile où il existe des sites pro et anti-coriandre. À qui donner raison? La réponse se trouve vraisemblablement dans nos gènes. L'un d'eux est responsable de la sensibilité des récepteurs olfactifs et gustatifs aux aldéhydes, composants chimiques que l'on retrouve dans la coriandre, mais aussi... dans le savon. Surexprimé chez certaines personnes, il provoque un dégoût marqué pour cette herbette. Le débat ne date pas d'hier puisque le mot «coriandre» vient du grec *koriandron* qui signifie «punaise mâle»!

Si son goût donne une saveur toute particulière aux plats qu'elle agrmente, la coriandre est aussi louée pour ses nombreuses vertus, connues de longue date. Les civilisations égyptienne, grecque et romaine ajoutaient déjà des graines de *Coriandrum sativum* dans leur pâte à pain, pour l'aromatiser, mais surtout pour ses propriétés digestives. Et il est aujourd'hui reconnu que ses feuilles contiennent de puissants antioxydants et sont une importante source de vitamine K. Facile à cultiver, goûteuse et bienfaisante, nul doute que la coriandre a de beaux jours devant elle.

CHLOÉ THOMAS-BURGAT ■


## LES PRODUCTEURS FABIEN ET MATHIEU LIECHTI

Originaires de l'Emmental, Fabien Liechti et son fils Mathieu sont respectivement les troisième et quatrième générations d'agriculteurs au sein de la famille. L'arrière-grand-père paternel s'était initialement installé à Villars Sainte-Croix (VD). Mais en 1960, l'urbanisation oblige, la famille vend ses terres et s'établit à Orny. Grandes cultures et vaches laitières sont alors les activités principales sur ce domaine de 48 hectares. En 1994, lorsque Fabien Liechti reprend l'exploitation, il renonce au bétail pour s'orienter vers le maraîchage et la production de plantes aromatiques sur près de 2 hectares, tout en conservant les grandes cultures. Il fournit de nombreux restaurateurs, dont l'Hôtel de Ville de Crissier (VD). En 2015, son fils Mathieu le rejoint et cherche à développer la vente directe. Membre de l'association Marché Paysan, la famille Liechti a ouvert un magasin à la ferme et livre également des paniers de légumes.

+ D'INFOS [www.marchepaysan.ch](http://www.marchepaysan.ch)

PUBLICITÉ

TELEMENT BON,  
QU'ON INVENTE  
DES FÊTES

Chou frisé frais   
1.95 /kg 2-35



**ALIGRO**

Genève | Chavannes-Renens | Sion | Matran

valable jusqu'au 28.11.2020