

BOÎTE À LUNCH

INGRÉDIENT VEDETTE - SEMAINE 1
FEATURED INGREDIENT - WEEK 1

CORIANDRE • CILANTRO

Famille/family: Apiaceae

QU'EST CE QUI SE MANGE ? WHAT PARTS CAN I EAT?

Les feuilles, les graines, la racine.
The leaves, the seeds, the root.

COMMENT ÇA SE MANGE ?

HOW CAN I EAT IT?

- En salsa "pico de gallo" • *In "pico de gallo" salsa* [feuilles / leaves]
- Pour épicer une soupe ou un dal • *To spice a soup or dal* [graines / seeds]
- En curry thaï • *In a Thai curry* [racine / root]

NUTRIMENTS ? NUTRIENTS?

Contient des antioxydants, des huiles essentielles, des vitamines, et des fibres! • *Contains antioxidants, essential oils, vitamins, and dietary fiber!*



OÙ/COMMENT ÇA POUSSÉ ? WHERE/HOW DOES IT GROW?



SAVIEZ VOUS...? DID YOU KNOW...?

Différentes personnes peuvent percevoir le goût des feuilles de coriandre différemment: Certains goûtent une saveur rafraîchissante au citron ou lime, tandis que d'autres goûtent le savon ou le pourri et ont une forte aversion à l'odeur.

Different people may perceive the taste of coriander leaves differently: Some people taste a refreshing, lemon or lime flavor, while others taste a soapy or rotten flavor and may have a strong aversion to its taste and smell.