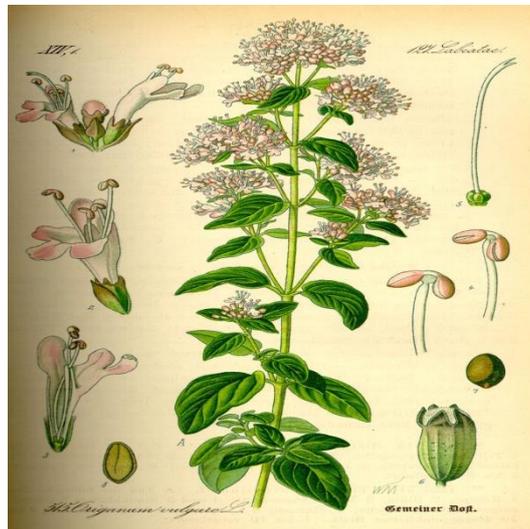


Origanum vulgare – Origan ou Marjolaine sauvage



Utilisation :

En cuisine méditerranéenne, la marjolaine entre dans la composition de nombreux plats, où elle apporte une touche piquante et poivrée. Pour cet usage ce sont les feuilles avant la floraison qui seront les meilleurs : elles sont plus douces et leur saveur plus délicate. Les feuilles utilisées fraîches sont excellentes mais on peut les congeler ou les faire sécher pour l'hiver.

Du point de vue médicinal, ce sont les tiges supérieures et les fleurs qui contiennent le plus de matières actives. Des huiles essentielles en sont extraites, renfermant différents composés selon que la plante soit séchée ou fraîche. Mais elles peuvent être utilisées aussi juste en infusion. La plante est récoltée d'août à septembre, et devra sécher à l'ombre.

[Tapez ici]

La marjolaine est très utilisée en phytothérapie : elle est antispasmodique (apaisante pour le tube digestif entre autre), antiseptique, antifongique, et anti-inflammatoire.

Recette culinaire :

Ratatouille à la marjolaine et aux fleurs d'origan

Ingrédients :

5 oignons nouveaux

2 courgette

1 aubergine

4 tomate grosses

2 c. à soupe huile d'olive

sel poivre blanc

1 c. à soupe marjolaine la fraîche est rare mais si tu en trouves, fonces, c'est inimitable!

fleurs d'origan

Instruction :

Éplucher et couper grossièrement les oignons dans le sens de la hauteur. Laver et couper les courgettes et les aubergines en petits cubes de 2 cm.

Laver, éplucher et épépiner les tomates. Les couper en cubes.

Dans une sauteuse: Faire chauffer l'huile. Faire sauter les courgettes jusqu'à ce qu'elles se colorent. Ajouter les oignons, les faire sauter 3 minutes. Ajouter les aubergines et les tomates ensemble. Saler et poivrer. Bien mélanger, couvrir et cuire 15 minutes en remuant de temps en temps.

Quand les légumes ont rendu du jus, ôter le couvercle, bien remuer et laisser cuire encore 5minutes. Éteindre le feu.

Ajouter la marjolaine, remuer, couvrir et laisser infuser.

Servir saupoudré de petites fleurs d'origan.

[Tapez ici]

Recettes médicinales:

En tisane et inhalations pour combattre les coups de froid

Les vertus médicinales de la marjolaine s'adressent avant tout aux maux engendrés par le froid.

En tisane

En cas de rhinite, de sinusite, de maux de tête ou de douleurs articulaires dus à un coup de froid, préparer une tisane en versant une tasse d'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de feuilles de marjolaine, fraîches ou sèches.

Couvrir et laisser infuser 10 min.

Boire deux ou trois tasses de cette préparation par jour.

En inhalation

La marjolaine est également excellente pour décongestionner les sinus. Si votre nez est pris, faire des inhalations d'infusion concentrée.

Dans un bol, verser de l'eau bouillante sur quatre ou cinq cuillerées à soupe de feuilles de marjolaine.

Couvrir et laisser infuser 15 min, puis ôter le couvercle, et respirer la vapeur odoriférante.

Huile de massage à la marjolaine pour les articulations douloureuses

Mélanger 115 g de marjolaine fraîche légèrement pilée, 170 g de vin blanc et 450 g d'huile d'olive dans un bocal.

Exposer au soleil pendant 15 jours, puis presser et filtrer.

Répéter l'opération deux fois avec de la marjolaine fraîche.

[Tapez ici]

Faire cuire à feu doux jusqu'à évaporation du vin.

Filtrer en pressant fort, puis mettre en flacons.

{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}

[Tapez ici]