

## *Thymus fragrantissima* – thym orange



### Utilisation :

Le thym est une très bonne herbe aromatique pour les viandes, poissons, bouillons, etc... Très présente dans la cuisine méditerranéenne, elle s'adapte à de nombreuses recettes.

Le thym est la plante protectrice de l'immunité par excellence. Naturellement riche en phénols, il possède des vertus antiseptiques, antibiotiques et antibactériennes majeures.

Il est particulièrement efficace contre les affections des voies respiratoires fréquentes en hiver, liées au refroidissement et aux infections, et son action contre la bronchite a été démontrée lors d'études cliniques.

### **Recettes culinaires :**

#### **Marinière de palourdes au thym**

##### **Infos pratiques :**

Nombre de personnes 4

Temps de préparation 25 minutes

Temps de cuisson 25 minutes

##### **Ingrédients :**

2 kg de palourdes 15 cl de vin blanc sec 20 cl de crème liquide 1 cuil. à soupe d'ail haché (surgelé ou séché) 1 petit bouquet de thym (frais si possible) sel poivre

##### **Étapes :**

Brossez les palourdes sous l'eau courante, puis brossez-les dans une bassine d'eau froide pour qu'elles s'entrechoquent et lâchent leur sable. Egouttez les palourdes, mettez-les dans une grande cocotte. Ajoutez le vin blanc, l'ail haché, la moitié du bouquet de thym, du sel et du poivre. Couvrez la cocotte et faites ouvrir les palourdes sur feu vif, en remuant de temps en temps pour répartir la chaleur. Dès qu'elles sont ouvertes, baissez le feu, versez la crème dans la cocotte, remuez à nouveau, enlevez les branches de thym qui sont cuites, et parsemez de thym frais. Servez aussitôt.

#### **Petits légumes au thym**

---

1 Petite botte d'asperges vertes

2 Oignons rouges

1 Poivron rouge

1 Poivron jaune

1 Courgette

4 gousses Ail

---

10cl Huile d'olive

Branches de thym frais(un peu)

Sel

Poivre

### **Étapes de préparation :**

Préchauffez le four à 200 °C.

Épluchez les oignons rouges et coupez-les en 4. Coupez en 2 les poivrons et épépinez-les. Coupez-les en gros morceaux. Rincez la courgette et coupez-la en rondelles. Épluchez les gousses d'ail.

Disposez tous les légumes (sauf les asperges) sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Versez l'huile d'olive (gardez 2 cuil. à soupe), salez, poivrez et parsemez de thym frais. Enfournez 45 min, en retournant les légumes à mi-cuisson.

### **Recettes médicinales :**

#### **Bain apaisant anti-rhumatismes**

Avec le cassis, il apaise l'inflammation et soulage les douleurs articulaires.

La recette : Mettre 500 g de sommités de thym et 200 g de feuilles de cassis dans 1 litre d'eau frémissante. Couvrir, puis laisser infuser pendant 15 min.

Comment l'utiliser : Verser l'infusion dans l'eau tiède d'un bain et rester immergé 10 à 15 min.

### **Tisane état grippal**

Mettre 20 à 30 g de sommités de thym dans 1 litre d'eau frémissante. Couvrir et laisser infuser 5 à 10 min. Dans une grande tasse, mettre 1 cuillerée à café de miel avec 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol ou à thujanol. Verser l'infusion dans la tasse et bien mélanger.

Comment l'utiliser : Boire 3 à 4 tasses de tisane par jour jusqu'à amélioration de l'état général, pendant 7 à 10 jours.

### **Lotion capillaire**

Elle apaise, assainit et fortifie les cuirs chevelus fragiles ou irrités.

La recette : Faire bouillir à couvert 100 g de sommités de thym dans 1 litre d'eau pendant 2 à 3 min. Laisser infuser à couvert 5 à 10 min.

Comment l'utiliser : Appliquer cette solution sur les cheveux, puis frictionner le cuir chevelu.

### **Infusion tonique**

Conseillée aux convalescents, ainsi qu'aux personnes sous chimiothérapie, elle est à la fois revitalisante et détoxifiante.

La recette : Mettre 50 g de sommités de thym et 20 g de romarin dans 1 litre d'eau frémissante. Couvrir, laisser infuser 5 à 10 min. Dans une grande tasse, mettre 1 cuillerée à café de miel avec 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle\*. Ajouter le jus de 1/2 citron. Verser l'infusion, mélanger.

Comment l'utiliser : Prendre 2 tasses par jour pendant 20 à 30 jours.

\*Cette huile essentielle est irritante : éviter tout contact avec les yeux et demander un avis médical en cas de grossesse ou d'allaitement.

### **Tisane spécial enfant**

Antiseptique, apaisante et de saveur agréable, elle aide les petits à retrouver le sommeil.

La recette : Mettre 60 g de fleurs de tilleul dans 1 litre d'eau frémissante. Couvrir et laisser infuser 5 à 10 min. Dans une tasse, mettre 1 cuillerée à café de miel avec 1 goutte d'huile essentielle de thym à thujanol. Verser l'infusion dans la tasse et mélanger.

Comment l'utiliser : Boire quelques gorgées à une petite tasse (en fonction de l'enfant), le soir, avant le coucher et avant le brossage des dents, pendant 5 à 7 jours.

*{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}*