



Bulletin no. 5 Juillet 2020

Thym commun, *Thymus vulgaris* L.

Description botanique

Le thym est un sous-arbrisseau compact aux feuilles étroites, blanchâtres en dessous. A l'aisselle des feuilles supérieures se développent des verticilles composés de fleurs blanches ou roses. Toute la plante est fortement aromatique et caractéristique. Sa saveur est amère, rafraîchissante et légèrement piquante.

Mode de culture

Le thym est une plante vivace. Toutefois au Québec, cela dépend de la variété et des régions. Il a besoin d'un terrain sec et pauvre, de beaucoup de soleil et d'un sol rocailleux, légèrement calcaire. Le thym est facile à multiplier par bouturage des rameaux herbacés coupés au printemps ou pendant l'été. Le thym est un

excellente compagne pour le chou, le brocoli, le chou-fleur et autres membres de la même famille. Il éloigne la piéride et les autres chenilles du chou. En général, il favorise la croissance des plantes qui l'entourent.

Les parties utilisées

En cuisine on utilise les feuilles. En usage médicinal, on cueille les sommités fleuries et les feuilles.



Utilisations cosmétiques. Le thym est utilisé dans les déodorants et les savons artisanaux, (contre les bactéries responsables des mauvaises odeurs de la transpiration), pour les soins de la peau, des cheveux gras, dans les démaquillants et aussi dans les dentifrices et les bains de bouche. Voici un exemple d'utilisation comme **exfoliant odorant** :

Ingrédients

- 2 ml de thym
- 2 ml de lavande
- 30 ml d'argile
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande

Préparation

- Infuser le thym et la lavande dans l'eau bouillante quinze minutes.
- Mouiller l'argile avec cette infusion pour arriver à une texture qui s'étendra bien sur le visage.
- Ajouter l'huile essentielle de lavande et laisser reposer une dizaine de minutes puis appliquer sur le visage avec des petits mouvements circulaires.
- Rincer à l'eau fraîche.

Utilisations culinaires

Le thym est un autre des ingrédients des Herbes de Provence avec le romarin, la sarriette et la marjolaine. Avec le laurier, le persil, le romarin, l'origan, il fait partie du bouquet garni qui relève de nombreuses recettes de viande en sauce. Il est aussi l'un des principaux ingrédients du zaatar, mélange d'épices très populaire au Liban et au Moyen-Orient. Ses tiges dégagent une agréable odeur quand elles brûlent sur un barbecue.

RECETTES

Ananas et mangue sautés au thym et au romarin, glace à la vanille – frais et savoureux !

Ingrédients

- Petits cubes d’ananas frais
- Petits cubes de mangues fraîches
- Thym et romarin
- Glace à la vanille
- Huile d’olive
- Menthe fraîche

Préparation

Huile d’olive à la menthe

Faire chauffer l’huile à feu moyen avec les feuilles de menthe ciselées. Quand les feuilles commencent à libérer leur parfum, retirer du feu et laisser reposer au moins une heure.



Préparation des fruits

Faire sauter les fruits dans l’huile d’olive avec du thym et du romarin. Conserver une moitié ou une mangue complète pour préparer un coulis épais au mélangeur sans ajouter de liquide.

Montage de l’assiette

Mettre les fruits en cercle dans une assiette avec la glace. Décorer avec le coulis de mangue et arroser d’huile de menthe.

Tzatziki à la tomate et au thym – un régal d’été !

Ingrédients

- 1 l. de Yogourt grec nature
- 50 gr de concombre en petits dés
- 50 gr de poireau, lavé et haché
- 1 tomate mûre, moyenne en dés
- 2 gousses d’ail hachées très fin
- 2 c. à soupe de thym frais ciselé
- 3 c. à thé de fleur de sel

Préparation

-Déposer dans un bol, le concombre, le poireau, l’ail, le thym, la tomate et le sel pour les faire dégorger, pendant 30 minutes. - Bien égoutter les légumes et les incorporer au yogourt. - Réfrigérer 6 à 8 hres.

- Cette trempette froide accompagne à merveille les brochettes (poulet, agneau, porc), le saumon ou les crevettes grillées, et les légumes grillés ou farcis!
- Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un plat fermé hermétiquement.



Utilisations médicinales

On attribue au thym plusieurs qualités phytothérapeutiques. Le thym contient une huile essentielle riche en thymol, connu pour ses propriétés antiseptiques. Il aurait des vertus apaisantes pour les systèmes respiratoire, digestif et urinaire. On lui prête des propriétés antispasmodiques. Une infusion stérile de thym pourrait être utile pour nettoyer les plaies, les ulcères et les abcès. Un bain de pied dans une infusion de thym pourrait aider au traitement des furoncles, du pied d’athlète et des mycoses. Le thym aurait des effets expectorants et antispasmodiques contre la toux. Ses ingrédients actifs seraient susceptibles de renforcer la résistance aux virus et aux bactéries.



Infusion de thym

Infuser 1,25 à 2,5 ml par 250 ml d’eau bouillante. L’action et le goût du thym sont puissants. On l’utilise plus pour ses effets bienfaits que pour le simple plaisir de boire une tisane.

Les origines mythologiques du thym

La légende grecque raconte que le thym est né des larmes de la belle Hélène, la femme de Ménélas, roi de Sparte. À chaque larme qui tombait de ses yeux sur le sol, naissait des touffes de thym qui furent parfumées par les dieux. L’enlèvement d’Hélène par Pâris déclencha la guerre de Troie, aux alentours du XIIe siècle avant notre ère.

Les informations contenues dans ces fiches sont en partie tirées et adaptées des cahiers Herb Art publiés par l’Herbothèque herbotheque.com/

