



Bulletin no. 3 Juin 2020

Romarin, *Romarinus officinalis* L.

Description botanique :



Le romarin possède de petites feuilles étroites et persistantes qui évoquent des aiguilles de résineux. Les fleurs bleues pâles poussent en petites grappes à l'aisselle des feuilles. Mais le romarin fleurit rarement sous notre climat. Son odeur est forte, capiteuse et camphrée. Le goût est prononcé, mentholé, au parfum de pin et avec une légère touche de gingembre. C'est une plante caractéristique de la Provence et du sud-ouest américain où elle pousse à l'année en buisson odoriférant, en particulier dans les garrigues arides et rocailleuses, sur terrains calcaires. Le romarin est riche en huile essentielle.

Mode de culture

Au Québec il est cultivé comme plante annuelle Le romarin a besoin d'un site ensoleillé, abrité du vent, d'un sol pauvre et calcaire. De la cendre de bois ou coquille d'œuf sont bénéfiques et conseillés.

Les parties utilisées

En cuisine, on utilise les feuilles, en herboristerie les feuilles et les sommités fleuries sont prisées.

Utilisations cosmétiques

On dit qu'une infusion de 15 ml de romarin dans une tasse d'eau freinerait la chute des cheveux et stimulerait la repousse. Une compresse imbibée d'une infusion de 50 ml d'eau, de 5 ml de romarin et de 2 ml de camomille serait bienfaisante pour les yeux gonflés et les poches sous les yeux. C'est également un produit fréquemment utilisé en parfumerie.



Utilisations culinaires

Le romarin est un des ingrédients principaux des Herbes de Provence. On y retrouve également le thym, la sarriette et la marjolaine. Les tiges boisées dénudées peuvent servir de brochette, elles parfument la viande et les légumes. On garde un petit bouquet de feuille au sommet de la tige. Les feuilles séchées au four ou au BBQ sont croustillantes et délicieuses

RECETTES



Le romarin est une herbe aux usages multiples. Il accompagne bien les viandes grillées, en particulier le poulet, l'agneau et le porc qu'on peut farcir avec des branches de romarin frais. Il est le compagnon idéal des légumes tels que des courgettes, aubergines, champignons ou encore des légumes secs. Le romarin s'harmonise parfaitement avec le thym et l'ail.

Pommes de terre au romarin

Ingrédients

- pommes de terre
- huile d'olive
- cari
- romarin
- sel et poivre

Préparation

- Couper pommes de terre dans le sens de la longueur.
- Les déposer dans un bol et les enrober d'huile et d'arômes.
- Cuire au four sur une plaque recouverte de papier parchemin à 220°C (425°F) de 15 à 20 minutes.



Huile aromatisée au romarin



Ingrédients

- 750 ml d'huile d'olive
- 4 branches de romarin
- 2 ou 3 gousses d'ail séché
- 1 échalote française entière

Préparation

Laisser macérer le tout pendant 2 à 3 semaines puis retirer l'échalote avant de l'utiliser. On peut laisser la tige de romarin dans la bouteille.

Excellent dans les salades, sur les tomates, et les poissons grillés.

Utilisations médicinales

On attribue au romarin de nombreuses vertus phytothérapeutiques. Il aurait, entre autres, des effets bénéfiques sur le système digestif, il soutiendrait le travail de filtration du foie et des reins. C'est un tonique général, et il serait aussi efficace pour les douleurs musculaires et les vertiges. C'est une des plantes les plus anciennes de la pharmacopée. Son huile essentielle contient de 10 à 20 % de camphre.

Tisane «anti-vertige»

Ingrédients

- 1 tige de romarin frais
- feuilles de mélisse
- feuilles de verveine
- 750 ml d'eau

Préparation

- Amener le romarin et l'eau à ébullition, laisser mijoter 1 minute ou 2.
- Retirer du feu et ajouter les autres plantes.
- Laisser infuser 10 minutes.
- ...À prendre tout au long de la journée.

Contes et légendes

Vous pourrez faire des recherches sur la fameuse *Eau de la Reine de Hongrie* à base de fleurs de romarin et sur le mystérieux *Vinaigre des quatre voleurs*...



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

