



Bulletin no. 4 Juin 2020

Origan commun, *Origanum vulgare*

L'origan s'est très bien implanté dans notre jardin qui en possède deux bosquets abondants qui ont bien repris dès le printemps. Venez en couper quelques tiges. Ses feuilles accompagnent à merveille tous les plats à base de tomate, en particulier la pizza et les pâtes. Les tiges se conservent bien pendant de 3 à 7 jours si on laisse le bout dans l'eau.



Description botanique L'origan ou origan commun, également appelé marjolaine sauvage ou marjolaine vivace, est une plante herbacée vivace de la famille de la menthe (Lamiacées). Elle est utilisée pour ses vertus aromatiques en cuisine et pour ses vertus médicinales. L'huile d'origan est utilisée en parfumerie et en pharmacie.

Mode de culture

L'origan se multiplie par éclat de touffes au printemps ou éventuellement par semis. Les plants doivent être espacés de 30 cm. Il nécessite un sol léger et aéré. On l'associe aux herbes de Provence. Un sol chaud, calcaire, à l'abri du vent et ensoleillé permet de cultiver cette plante aromatique poussant à l'état sauvage. Dans un jardin, il peut devenir envahissant.



Les parties utilisées

En cuisine on utilise les feuilles qui dégagent leur saveur quand on les froisse ou les coupe.

Utilisations cosmétiques. L'origan est utilisé en parfumerie et pour des huiles et savons artisanaux

Utilisations culinaires

L'origan est une herbe culinaire, utilisée pour la saveur de ses feuilles. Il a un goût aromatique, chaud et légèrement amer, dont l'intensité peut varier. Parmi les composés chimiques qui contribuent à la saveur et aux qualités de l'origan, on trouve le carvacrol, le thymol, le limonène, le pinène, l'ocimène et le caryophyllène. Les sommités fleuries et les feuilles sont utilisées fraîches ou, à défaut, séchées, comme condiment ou pour aromatiser des vins blancs. S'il est frais, consommez-le en froissant ses feuilles qui sont particulièrement parfumées. Très utilisé dans la cuisine italienne, il est excellent pour parfumer les sauces tomates, sur les viandes et légumes grillés et il est indispensable pour les pizzas traditionnelles.



RECETTES

Gazpacho savoureuse en 10 minutes – Beaucoup de goût pour les journées chaudes !

Ingrédients

- 1 boîte 800ml de tomates italiennes
- 2 tranches de pain blé entier de préférence sec
- 1 concombre moyen
- 15 à 20 feuilles d'origan
- 60 ml d'huile d'olive extra vierge
- 15 ml vinaigre balsamique
- 1 tasse de croutons au choix
- Sel et poivre
- Un pincé de piment d'Espelette ou autre sauce piquante de votre choix (facultatif)

- Pulser quelques secondes pour une texture un peu granuleuse ou plus longtemps pour une texture lisse.

- Déposer dans des assiettes à soupe froides

- Garnir des concombres en dés... et autres décorations

- *Décoration*
Décorer les assiettes les concombres en dés, des feuilles d'origan, des olives tranchées, une fine tranche de citron et quelques croutons



Préparation

- Placer la boîte de tomate au réfrigérateur la veille
- Découper le pain en cubes moyens
- Peler le concombre, séparez le en deux.
- Couper la moitié du concombre grossièrement
- Couper l'autre moitié en petits dés (réserver cette partie du concombre)
- Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire.

Garniture additionnelle

Croutons, poivrons rouges ou verts et oignons hachés fins, rondelles d'olives, tomates cerise, câpres ou concombre en petits dés pourront ajouter au plaisir de la gazpacho.

Petits conseils pratiques

On peut mettre les assiettes à soupe au congélateur 1 heure avant de servir. Je garde toujours 1 ou 2 boîtes de tomate au frigo pour cette recette. Dans cette recette, on peut remplacer l'origan par le basilic, ou par des herbes de Provence.

PIZZA + origan = le mariage parfait !



Ingrédients

- Votre pizza préférée
- Feuilles d'origan

Préparation

- Faire cuire ou réchauffer votre pizza préférée : faite maison, congelée ou livrée à domicile
- Ajouter les feuilles d'origan
- NB pas pour la pizza hawaïenne ! Ajoutez-y plutôt la noix de coco ;-)

Utilisations médicinales

On attribue à l'origan certaines qualités phytothérapeutiques. L'origan, comme la marjolaine ou le thym, aurait des propriétés antiseptiques. Il est utilisé comme eux, mais de façon plus anecdotique, en infusion dans les cas de rhume ou de grippe, et pour favoriser la digestion.

La légende et la popularité de l'origan

La mythologie raconte que la déesse Vénus tomba en amour avec une plante odorante et gouteuse qui poussait sur le mont Olympe. Elle la nomma *Oros Ganos* ou « joie de la montagne ».

L'origan est, de nos jours, l'herbe de base de la cuisine italienne. Sa popularité en Amérique et aux États-Unis a commencé lorsque les soldats revenant de la Seconde Guerre mondiale ont ramené avec eux le goût de "l'herbe à pizza", qu'ils ont découvert dans la région de Naples, lors de la campagne d'Italie. L'origan est consommé dans le sud de l'Italie depuis des siècles.

