



CONNAISSANCE DES HERBES

Origan

On sait de tout temps que la marjolaine et l'origan aident à surmonter le «mal d'amour»!

L'EGK Caisse de Santé vous souhaite beaucoup de plaisir à la lecture de la série «Connaissance des herbes».



Histoire

Les Grecs comme les Romains paraient la tête de leur bien-aimée de rameaux d'origan.



Utilisation

Les feuilles, les fleurs, les graines et l'huile ont des utilisations très variées dans la cuisine et la médecine.



Recette

Gnocchis à l'origan frais et aux tomates séchées

Vous pourrez lire dans ce numéro

Histoire – Origan

Botanique et culture

Utilisation dans la médecine naturelle

Utilisation dans la cuisine

Recette

Gnocchis à l'origan frais et aux tomates séchées

Histoire – Origan

Symbole de joie et de consolation

Le nom de l'origan est dérivé des mots grecs *oros ganos* qui veulent dire «ornement des montagnes» ou «joie des montagnes». Une autre interprétation possible est «délice des montagnes». L'origan était autrefois également appelé herbe porte-bonheur.

Selon la mythologie grecque, cette plante à la douce senteur aromatique aurait été créée par la déesse de l'amour Aphrodite en guise de symbole de joie et de bonheur et poussait en abondance dans son jardin, sur les pentes de l'Olympe.

Les Grecs comme les Romains paraient la tête de leur bien-aimée d'origan ou de marjolaine (il existe une parenté étroite entre ces deux plantes – voir à «Botanique et culture»), et pour la cérémonie du mariage, on tressait cette herbe porte-bonheur odorante dans la parure que les futurs mariés portaient sur la tête. Elle entrait également dans la composition de bien des élixirs et baumes d'amour et exerçait soi-disant une influence positive sur les bien-aimées hésitantes.

On se servait également de cette herbe à l'arôme chaud pour guérir le chagrin d'amour. L'origan était fréquemment planté sur les tombes car on pensait qu'il aidait l'âme des morts à trouver la paix. La marjolaine et l'origan étaient des herbes protectrices précieuses auxquelles on prêtait le pouvoir de protéger contre les sortilèges, les esprits malfaisants et les kobolds. En jetant de la marjolaine sur le seuil de porte, on tenait le diable à l'écart de la maison.

Botanique et culture

Il existe une étroite parenté entre l'origan et la marjolaine, raison pour laquelle on les confond fréquemment. Ce sont des plantes herbacées vivaces de la famille des Lamiacées qui atteignent une taille de 20–50 cm. Elles ont des feuilles opposées, de forme ovale à elliptique, qui se rapetissent vers le haut de la plante. Selon la variété, elles sont velues à lisses. Les fleurs généralement roses, mais parfois aussi blanches, selon la variété, sont groupées au sommet des rameaux en des sortes de petites corolles serrées. La floraison va de juin à août.

La marjolaine sauvage (*Origanum vulgare*), également appelée thym des bergers, pousse dans nos régions et a les mêmes usages condimentaires et médicinaux que son frère, l'origan. Les variétés

d'origan courantes chez nous sont pour la plupart originaires des pays méditerranéens. De nombreuses variétés très aromatiques viennent de Grèce. Comme par exemple le très décoratif dictame de Crête (*Origanum dictamnus*), à feuilles velues argentées et à magnifiques fleurs roses, ainsi que le très aromatique origan de Grèce (*Origanum heracleoticum*) à forte croissance ou l'origan de Crête (*Oregano creticum*) qui lui ressemble beaucoup.

La plupart des variétés d'origan résistent assez bien au froid et peuvent être cultivées sans problème au jardin. Elles aiment les sols perméables à secs, pas trop maigres. Contrairement à bien d'autres herbes, les différentes espèces (y compris la marjolaine) ont besoin d'un apport suffisant de substances nutritives pour développer tout leur arôme. Ces plantes, qui ont pour berceau les régions chaudes du bassin méditerranéen, ont besoin d'un endroit ensoleillé, abrité si possible, et doivent être suffisamment protégées contre l'humidité en hiver. Le dictame de Crête est particulièrement fragile et doit donc de préférence être cultivé en bac ou en pot dans nos régions.

La plupart des variétés d'origan peuvent être semées. Les autres méthodes courantes de multiplication sont la division des touffes et le bouturage.

Les jeunes feuilles peuvent être cueillies à tout moment. Si l'on veut sécher ou conserver des quantités importantes, le mieux est de récolter l'origan juste avant la floraison.

Utilisation dans la médecine naturelle

La médecine naturelle utilise essentiellement la marjolaine, mais l'origan a des propriétés similaires. La marjolaine sauvage est un excellent remède de bonne femme aux usages multiples et ne devrait manquer dans aucun jardin.

Ses effets sont dus principalement aux tanins et aux substances amères de la plante ainsi qu'à son huile essentielle. Les plantes médicinales qui présentent cette combinaison de substances actives sont excellentes contre les affections de l'estomac et de l'intestin, les ballonnements, les «maux de ventre», les douleurs d'estomac et les troubles biliaires. La marjolaine a une action désinfectante sur le système digestif et stimule simultanément la production de sucs digestifs. Grâce à ses tanins, elle est également indiquée en cas de diarrhées.

Les vertus de la marjolaine sont bien connues et appréciées dans les tisanes, sirops et bonbons contre la toux. Une décoction de marjolaine utilisée en gargarisme apaise les maux de gorge et les inflammations de la bouche et du pharynx. La marjolaine est également employée dans le traitement de l'asthme, de la coqueluche et de la bronchite. Les feuilles fraîches de marjolaine mâchées apaisent également les maux de dents. Les bains de marjolaine ont des effets bénéfiques en cas de refroidissement et de rhumatismes.

La marjolaine prise en infusion, additionnée à l'eau de bain ou à une huile de massage ou appliquée en compresse a une action relaxante en cas de maux de tête, de nervosité, d'irritabilité et de troubles de la menstruation.

Utilisation dans la cuisine

L'origan jouit d'une grande popularité dans la cuisine italienne et grecque. On a du mal à imaginer une pizza croustillante et bien des sauces pour pâtes sans cette herbe aromatique. Cette herbe au goût délicat se marie très bien avec le poisson et la viande. Finement hachée, elle donne aux salades et aux plats de légumes une note bien particulière. Macérée dans de l'huile avec des olives, des câpres, du feta ou du mozzarella, mélangée à des sels aux herbes ou à une marinade, cette herbe aromatique a des utilisations très variées et invite à des plaisirs gourmands multiples.

Recette

Gnocchi à l'origan frais et aux tomates séchées

Recette pour 4–5 personnes

Sauce: 30 g de tomates séchées
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
10 cuil. à soupe d'eau pour faire tremper les tomates
2 gousses d'ail
3–4 cuil. à café de concentré de tomates
5 cuil. à soupe de feuilles d'origan

Gnocchi: 1 kg de pommes de terre farineuses
2 œufs
150–250 g de farine blanche
Un peu de sel
100 g de sbrinz râpé

Variante: 1 kg de gnocchis achetés tout prêts

Sauce: Faire tremper les tomates séchées ½–2 heures dans de l'eau tiède (selon qu'elles sont plus ou moins sèches). Ne pas jeter l'eau dans laquelle elles ont trempé! Couper les tomates en fines lanières. Mettre environ 2 cuil. à soupe de lanières de tomates de côté. Verser le reste dans un gobelet gradué. Ajouter l'huile d'olive, l'eau dans laquelle les tomates ont trempé (si elle est très salée, la diluer avec un peu d'eau), l'ail, le concentré de tomates et 3 cuil. à soupe de feuilles d'origan aux lanières de tomates. Passer au mixeur plongeant. Ajouter les lanières de tomates mises de côté à la sauce et mélanger.

Gnocchi: Faire cuire les pommes de terre à l'eau dans leur peau, les éplucher encore chaudes et les réduire en purée. Mélanger les œufs et les ajouter à la purée de pommes de terre en mélangeant. Ajouter peu à peu la farine jusqu'à obtention d'une pâte ferme. La quantité de farine nécessaire peut varier fortement selon l'humidité des pommes de terre. Saler un peu la pâte de pommes de terre (la sauce est déjà assaisonnée), la rouler en boudins de l'épaisseur du doigt et les couper en morceaux de 1–2 cm de long. Rouler chaque morceau sur le dos d'une fourchette. Plonger les gnocchis par portions dans de l'eau salée bouillante. Les récupérer avec une écumoire ou une passoire dès qu'ils remontent à la surface.

Conseil: En guise de test, faites d'abord cuire un gnocchi. Si la pâte est trop molle, vous pouvez rajouter un peu de farine.

Faire cuire les gnocchis, les disposer sur les assiettes et répartir la sauce dessus. Garnir avec les feuilles d'origan restantes. Servir le sbrinz à part.

Variante: Pour gagner du temps, vous pouvez acheter les gnocchis tout prêts.

