



VIDEO : L'origan

Alessandra est aujourd'hui partie à la montagne rencontrer un grand spécialiste de la cueillette des plantes : Guillaume Besson. Guillaume cueille et transforme ses plantes.



Origanum vulgare

1/ L'origan commun

1. La démarche de Guillaume

La démarche de Guillaume s'inscrit dans une démarche locale, d'utiliser ce qu'il a à portée de main pour s'aider à se soigner. Au fil de ses formations, il a eu à cœur de transmettre ses connaissances ainsi que les traditions montagnardes autour des plantes utilisées depuis de nombreuses années. Afin de ne pas perdre

PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



ces traditions, et c'est ce qu'on fait avec Plantissime, on remet les plantes et leurs vertus médicinales mais aussi culinaires à l'honneur.

2. Où le trouver ?

□ L'origan commun se trouve sur **des terrains Sud, secs et rocaillieux, lorsque vous vous situez en région de montagne.**

Il fait partie de la famille des Lamiacées, famille qui compte beaucoup de plantes aromatiques.

3. Comment la reconnaître ?

- La tige est carrée.
- Les feuilles sont opposées et écusées (décalées de 90°)
- Les fleurs sont en forme de gueule de loup comme la sauge
- Elle fait entre 20 et 30 cm de haut
- Son odeur est très caractéristique en la froissant

2/ Comment l'utiliser ?

1. Ses vertus médicinales

□ C'est une **puissante plante antiseptique, antibactérienne**, utilisée sur les infections bactériennes en général et plutôt sur de courtes durées.

L'origan a beaucoup été utilisé sur le système urinaire en cas d'infections urinaires, mais également le système digestif, le système respiratoire.

On ne l'utilise pas sur du long-terme car elle est très puissante

Il est préférable d'utiliser l'origan frais mais il peut aussi être séché. On la récolte plutôt en été, en début d'automne. Ce n'est pas à ce moment-là qu'on rencontre le plus d'infections donc on aura tendance à le faire sécher.

PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



On cueille généralement les sommités fleuries et on les fait sécher ensemble. On l'écrasera au dernier moment. Et bien sûr, il est très important de couvrir la casserole pour ne pas perdre les principes actifs qui sont très volatiles.

□ On recommande **1 cuillère à soupe d'origan par tasse et consommer 4 à 5 tasses par jour en cas d'infection.**

2. Ses vertus culinaires

Ses jeunes feuilles peuvent être mijotées comme des légumes. C'est une épice locale très aromatisée. Sur les pizzas, il faut le mettre en toute fin de cuisson. Ça se marie très bien avec les légumes d'été.

□ En cuisine, **l'origan se marie très bien avec les corps gras**, qui vont permettre d'en extraire les essences aromatiques.

Recette de fromage frais à l'origan

Ingrédients :

- Fromage frais de chèvre
- Une pincée de sel
- Une touche de miel
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée d'origan

Réalisation

- Ecraser le fromage avec le sel, le miel et l'ail. On peut ajouter un peu d'eau si besoin pour le rendre plus manipulable.
- Mixez finement l'origan (sans la tige centrale) et intégrez-le à la préparation. Mélangez bien. Goûtez et ajustez la quantité d'origan.
- On le laisse reposer quelques heures idéalement pour que l'origan imprègne bien le gras du fromage.
- Et puis on peut le tartiner sur du pain et ou le mettre dans des rouleaux de courgette par exemple. On coupe à la mandoline de fines lamelles de courgette qu'on fait revenir quelques instants à la poêle.

PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



- On réalise ensuite de petits rouleaux.

Visuellement, ça fait un très joli apéritif ou une salade. C'est libre à l'imagination de chacun. On pourrait aussi utiliser des aubergines ou des concombres.

On peut également aromatiser des huiles avec de l'origan séché. Les plantes aromatiques sont des plantes réchauffantes dont on a bien besoin en hiver.

□ Afin d'éviter le botulisme, on ne met pas de plante fraîche dans une huile pour l'aromatiser.