

Connaissance des herbes Decembre 2021

EGK Newsletter

Thym de Corse

Thym de Corse = Thymus herba-barona // Lamiacées = Lamiaceae

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

On sait depuis l'Antiquité que le thym a des propriétés conservatrices; en 800 av. J.-C., les Grecs anciens utilisaient déjà cette plante pour la brûler dans les temples et lieux sacrés. Plus récemment, le thym était considéré comme «ennemi du poison» et on le brûlait dans les chambres d'hôpital. La fumigation par cette herbe, associée à Vénus par les astrologues, était réputée purifier les salles de rituel et stimuler les dons de voyance.

Les variétés connues de thym viennent initialement de l'Est méditerranéen. On y trouve le thym de Corse sur des sols secs et rocheux. En 500 apr. J.-C., les moines bénédictins ont introduit plusieurs variétés de thym dans le nord, qu'ils ont cultivées dans les jardins des monastères. Grâce à leur utilisation polyvalente, elles ont rapidement trouvé leur place dans les jardins potagers et se sont ensuite propagées dans toutes les régions d'Europe.



Botanique et culture

Le genre *Thymus*, très intéressant et varié, comprend quelque 450 espèces/variétés de petits buissons et sous-arbrisseaux à feuillage généralement persistant, dont le thym véritable, le serpolet, les différents thym citron et bien sûr le thym de Corse rafraîchissant (*Thymus herba-barona*).

Cette plante trouve sa place dans tous les jardins de plantes aromatiques ou parfumées, mais aussi dans les jardins de rocaille. Elle se sent bien à proximité de pierres qui réverbèrent la chaleur et décore parfaitement les jardins et bacs de plantes aromatiques avec ses fleurs roses. Le thym de Corse est partout à son aise: en couronne murale, dans un joli pot en argile ou en jardinière sur le balcon. Il peut aussi pousser entre de larges plaques de pierres et murs en pierres naturelles. Toute la plante exhale de senteurs de cumin. La période de pleine floraison va de juin à septembre. Les jolies fleurs sont rose foncé et sont très appréciées des abeilles.

Le thym de Corse résiste bien à l'hiver sous nos latitudes. Dans les endroits très exposés, il est toutefois recommandé de lui mettre une protection hivernale légère en le recouvrant par exemple de branches de sapin. Le *Thymus herba-barona* peut se multiplier par les boutures de tête ou les divisions de touffes plus anciennes. Au printemps, on peut apporter à la plante un peu de compost ou d'engrais complet organique. Il est aussi possible de le faire à l'automne pour rendre la plante assez vigoureuse pour l'hiver.

Une terre de jardin plutôt légère, perméable et sableuse ainsi que l'absence d'humidité stagnante favoriseront une croissance robuste. Le thym de Corse, comme toutes les autres variétés du genre *Thymus*, peut aussi être attaqué par les ravageurs tels que les cochenilles. Il est généralement possible de remédier à ce problème par une légère taille, juste avant le vieux bois.

Pour fortifier les plantes, nous vous recommandons de les arroser de temps en temps de purin d'orties ou de préle.



Utilisation dans la médecine naturelle

Nous tenons à préciser que le thym de Corse ne peut pas être perçu comme une véritable plante médicinale décrite dans les livres et manuscrits et qu'il n'a donc pas acquis d'importance en médecine naturelle.

Comme les fleurs lumineuses du thym de Corse, lorsqu'elles sont associées à d'autres sortes de thym et herbes méditerranéennes telles que le romarin parfumé, la sauge, la lavande et l'origan, constituent un plaisir pour le nez et les yeux, cette plante peut être envisagée comme une «oasis de bien-être» agréable et bienfaisante.

N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.

Utilisation en cuisine

En cuisine, le thym de Corse est très apprécié pour son arôme à la fois âcre et fruité. Il permet de donner une touche méridionale très spéciale à nos plats.

À partir de juin, les innombrables fleurs rose foncé du thym de Corse sont idéales pour assaisonner et décorer le séré aux herbes. L'arôme piquant de cumin fait la particularité de cette variété de thym, qui peut donc être utilisé partout où le cumin trouverait sa place, comme dans les sauces, la vinaigrette, les grillades, le poisson et certains plats végétariens. On peut surtout utiliser ses feuilles fines, soit fraîches, soit séchées.

Comme l'indique le nom botanique *Thymus herba-barona*, le thym de Corse fait partie des herbes de Provence et est une merveilleuse épice polyvalente, mais aussi une herbe décorative.



Recette

Kouglof au thym de Corse

ingrédients

- 500 g de farine d'épeautre
- 1 c. à c. de sel
- ½ cube de levure fraîche
- 2,5 dl de lait ou de lait de soja
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 dl d'eau minérale
- 5 à 6 c. à s. de feuilles de thym de Corse

Chemiser le moule à kouglof.

Délayer la levure dans un peu de lait.

Verser la farine et le sel dans un bol, mélanger. Ajouter la levure délayée, le lait, l'huile d'olive, l'eau minérale et le thym de Corse, mélanger.

Pétrir pendant 2 minutes au crochet pétrisseur ou mélanger vigoureusement à la cuillère.

Verser la pâte dans le moule à kouglof, laisser reposer pendant 30 min.

Préchauffer le four à 180°C. Mettre le moule au four et faire cuire pendant 40 à 45 min.

Retirer le kouglof du moule. Couper en morceaux et servir à l'apéritif.