

Connaissance des herbes Février 2021

# EGK Newsletter

## Origan commun

**Origan commun = Origanum vulgare // Lamiacées = Lamiaceae**  
Noms vernaculaires et populaires: marjolaine sauvage, marjolaine vivace

Note: Comme l'origan à l'état sauvage pousse souvent en montagne, où il est facile à repérer grâce à l'éclat de ses fleurs, il porte le surnom de «thym des bergers».

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la  
médecine naturelle

 Utilisation en  
cuisine

 Recette





## Histoire

Le nom botanique *Origanum* dérive des mots grecs *oros* et *ganos* et signifie «qui se plaît sur la montagne». L'origan symbolise traditionnellement la joie et le réconfort, donc rien d'étonnant à ce que cette plante porte le surnom de «thym des bergers». Il passait autrefois pour une herbe porte-bonheur.

Selon la mythologie traditionnelle grecque, Aphrodite, déesse de l'amour, lui aurait donné sa note sucrée et épicée et l'aurait laissé s'épanouir comme un symbole de joie et de bonheur. Il est certain que ses jardins sur les flancs de l'Olympe offraient à la plante des conditions idéales pour prospérer.

Les Grecs et les Romains se servaient de l'origan pour parer la tête de l'être aimé, mais aussi pour guérir les peines de cœur. Réputé aider les défunts à trouver la paix de l'âme, l'origan a souvent été planté sur les tombes. Cette plante vivace aux fleurs lumineuses possédait des pouvoirs de protection puissants car elle rompait les sortilèges des sorcières, des esprits maléfiques et des lutins. Jeter de l'origan sur le seuil de la porte était réputé éloigner le diable de la maison.



## Botanique et culture

L'origan et la marjolaine sont étroitement apparentés, si bien qu'on confond souvent les deux espèces. Toutes deux font partie de la famille des Lamiacées. L'origan (*Origanum vulgare*) possède des feuilles opposées, ovoïdes à elliptiques, dont la taille diminue vers l'apex de la plante. Les feuilles sont glabres ou munies de poils glanduleux, selon la sous-espèce. Les fleurs regroupées en capitules, en général roses, poussent en touffes au sommet des rameaux. La période de pleine floraison va de juin à septembre.

L'origan est rustique et peut être cultivé sans problème sous nos latitudes. Il préfère un sol perméable, pas trop maigre et peut être semé en pleine terre. D'autres méthodes de multiplication courantes sont le bouturage et la division des vieilles touffes.

L'origan est ligneux et peut atteindre 30 à 50 cm de hauteur. Une taille légère et régulière favorisera une croissance saine et vigoureuse. L'origan est très facile d'entretien et se cultive aisément au jardin ou sur un balcon.

L'origan, une espèce vivace, est utilisé en naturopathie et en cuisine, de la même manière que l'est sa cousine, la marjolaine (*Majorana hortensis*), cultivée comme une plante annuelle. Les jeunes feuilles peuvent être cueillies à tout moment, mais pour sécher ou conserver de grandes quantités de feuilles, il est préférable de procéder à la cueillette peu avant la floraison.



## Utilisation dans la médecine naturelle

L'origan est utilisé comme plante médicinale depuis la nuit des temps. Les plaies des légionnaires de Jules César étaient lavées à la décoction d'origan. C'est dire que l'on a reconnu très tôt les propriétés désinfectantes de cette plante. Ses indications sont multiples. L'origan est utilisé entre autres pour traiter les affections gastro-intestinales, les ballonnements et les troubles biliaires. Les gargarismes à l'infusion d'origan soulagent les maux de gorge et les inflammations pharyngées. Cette plante soigne aussi les bronchites ou les toux rebelles. La mastication de feuilles fraîches peut soulager les rages de dents. L'effet de la plante est principalement dû aux substances amères, aux tanins et aux huiles essentielles qu'elle contient.

L'origan permet de préparer des tisanes, peut être ajouté à l'eau du bain, incorporé dans une huile de massage ou appliqué sous forme de compresses. Les indications décrites dans la littérature pour son effet relaxant sont entre autres les maux de tête, la nervosité, l'irritabilité et les douleurs menstruelles. Vu la grande diversité des applications médicales de l'origan, nous vous conseillons de vous renseigner auprès d'un naturopathe ou droguiste qualifié.

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



## Utilisation en cuisine

L'origan est très prisé dans la cuisine grecque et italienne, où l'on utilise les feuilles, les fleurs, les graines et l'huile obtenue par extraction. Il est apprécié dans la cuisine méditerranéenne, sur les pizzas et les diverses préparations de pâtes, les plats de poisson ou d'agneau, les vinaigrettes, et bien sûr comme ingrédient aromatique des sels aux herbes et des marinades. Une soupe de pommes de terre ne saurait se concevoir sans origan. Ce condiment confère aux salades à la feta et à la mozzarella une note gustative méridionale très caractéristique. Laissez libre cours à votre créativité et faites goûter les saveurs du sud à vos convives.



## Recette

### Soupe d'épeautre vert à l'origan Recette pour 2 à 3 personnes

#### ingrédients

- 1 CS huile d'olive
- 1 gros oignon
- 150 g épeautre vert
- 1 l bouillon de légumes
- 1 petit poireau
- 1 carotte
- 2 poignées feuilles d'origan

Éplucher l'oignon, le couper en deux et le hacher finement.

Laver le poireau et le découper en fines lanières.

Éplucher la carotte et la couper en petits dés.

Découper les feuilles d'origan en fines lanières.

Chauffer l'huile d'olive, y faire dorer l'oignon, ajouter l'épeautre et faire revenir brièvement le tout.

Verser le bouillon de légumes. Cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Ajouter le poireau et la carotte et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 5-10 minutes.

Verser la soupe dans des assiettes, saupoudrer d'origan et servir immédiatement