

ORIGAN

Avril 2016

Description :

Origanum vulgare L.

Plante vivace, appelée *marjolaine sauvage*, l'origan pousse sur le bord des chemins, des routes et les versants pierreux et ensoleillés des monts du midi méditerranéen. Haut de 30 à 80 cm, l'origan fleuri de juillet à septembre. Ses fleurs rose-violettes sont regroupées en panicules. Connu depuis la haute antiquité dans tout le pourtour de la méditerranée pour ses propriétés antiseptiques, antalgiques et antispasmodiques, l'origan dont on utilise principalement les feuilles et les sommités fleuries, est récolté de préférence tôt le matin, en juillet, attaché en larges bouquets, que l'on suspend au sec à l'abri de la lumière.

Coût indicatif : 1,00 à 3,00 € les 20 g de feuilles et fleurs séchées.



Utilisation :

L'origan, frais ou séché, aromatise de nombreux plats des pays gréco-latins (du Portugal à l'Egypte), et intervient dans la cuisine provençale :

- L'origan s'accommode bien avec les pizza (pizza aux fruits de mer), les tomates (tomates à la provençale, sauce tomate), le tian provençal, les pissaladières, la ratatouille, ...), les quiches, les gratins, les ragoûts, la viande d'agneau, les omelettes, les salades de pommes de terre, la feta (salade grecque à la féta), les pâtes fraîches, les farces (petits farcis), les légumes grillés (aubergines, courgettes, oignons, piments doux, poivrons, ...)
- Parfumer les huiles (pour les pizza), les olives en saumure, les dés de feta à l'huile.
- Renforcer les marinades pour anchois, crevettes ou gambas avant de les faire sauter, griller ou passer à la plancha.

Son parfum étant assez sensible à la température, il vaut mieux l'incorporer en fin de cuisson.