

Romarin

Rosmarinus officinalis L.

Tonneaux

16 - 21 - 31

66 - 91



Catégorie

Famille des Lamiacées

Arbuste toujours vert, très rameux et très aromatique

Description

Feuillage : persistant, feuilles sans pétioles, coriaces, beaucoup plus longues que larges, aux bords légèrement enroulés, vert sombre luisant au dessus, blanchâtre sur le dessous, sur des tiges ligneuses, quadrangulaires, très ramifiées et dressées

Floraison : hiver (janvier-février) et été à l'automne, fleurs en groupes assez semblables à des épis, calice velu, à dents bordées de blanc, 2 étamines ayant une petite dent vers leur base, lèvre inférieure de la corolle profondément divisée, faisant penser au labelle des orchidées

Fruit : tétrakène de couleur brune

Hauteur : 1 à 1.5 m

Couleur : varie de bleu pâle à violet

Entretien et récolte

Sol : calcaire et bien drainé

Emplacement : soleil, mi-ombre

Multiplication : bouturage ou marcottage en automne et au printemps, plus difficilement par semis en été car germination lente

Entretien : tailler légèrement après floraison pour conserver une forme harmonieuse, ne pas rabattre trop court : une branche de bois mort sans bourgeons ni feuilles ne formera pas de nouveaux rameaux

Culture : le romarin est un allié du jardinier, il repousse notamment la mouche de la carotte et les piérides. Plantes compagnes : armoise, brocoli, carotte, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, fève, haricot, navet, persil, pois, sauge

Récolte : ramasser les feuilles avant la floraison, mais les fleurs peuvent être aussi utilisées

Utilisation

Plante mellifère et nectarifère, son miel est réputé.

Ses branches feuillues s'utilisent de préférence fraîches, mais peuvent également se conserver séchées. Elles s'emploient généralement comme aromates par infusion dans les ragoûts, les civets, les soupes, les marinades, le poisson, les grillades, les légumes et les sauces. Les fleurs ont une saveur plus douce et se consomment crues, saupoudrées pour parfumer un plat ou un dessert.

Cholérétique (qui augmente la sécrétion de la bile), hépatoprotecteur, antimycosique et antibactérien, le romarin a des effets intéressants sur le système digestif. En gemmothérapie, son macérat glycérolé exerce une action bénéfique en tant que draineur hépatique et sanguin, et agit comme désintoxicant général de l'organisme.

Attention !

L'huile essentielle de romarin peut déclencher des convulsions et des crises épileptiques.



Romarin

Rosmarinus officinalis L.

p 2

Tonneaux

16 - 21 - 31

66 - 91



Anecdotes, citations

Le nom « romarin » viendrait du latin *ros marinus* (« rosée de mer »), ou bien du grec *rhops myrinos* (« buisson aromatique »), ou encore du latin *rhus marinus* (« sumac de mer »).

En Provence, les amoureux déposent un brin en fleur à la fenêtre de leur dulcinée. Son odeur, très camphrée, évoque aussi l'encens, d'où en provençal son nom « encensier ». Il était d'ailleurs autrefois brûlé comme encens.

Aujourd'hui utilisé comme parfum, l'alcoolat de romarin, popularisé sous le nom d'« Eau de la Reine de Hongrie », a connu une réputation médicinale imméritée suite à une légende : une reine goutteuse, paralytique et septuagénaire aurait été guérie par cette eau merveilleuse, au point de lui donner l'aspect d'une jeune fille et de la faire demander en mariage par un roi de Pologne.

Recette

Ingrédients :

400 g de filet de bœuf, 1 c. à c. d'aiguilles de romarin, 1 c. à c. d'ail haché menu, 4 c. à c. d'alcool de prune, 3 c. à c. de sauce Worcestershire, 1 c. à c. de maïzena, 3 c. à s. d'huile.

Préparation :

couper le filet en tranches pas trop épaisses. Mélanger tous les autres ingrédients pour en faire une marinade et y laisser 1 heure les tranches de viande. Faire chauffer une poêle et y saisir dans l'huile les médaillons de chaque côté. Ne pas laisser trop longtemps dans le poêle : la viande doit rester rose à l'intérieur. Excellent avec un gratin de pommes de terre.

Références

Net :

<http://nature.jardin.free.fr>

<http://fr.wikipedia.org>

www.jardindupicvert.com

www.toildepices.com

www.aujardin.info

www.homejardin.com

Livres :

- *Le jardin au naturel*, François Couplan et Françoise Marny ; éd. Bordas Jardins

- *Guide des plantes médicinales*, P. Schauenberg et F. Paris ; éd. Delachaux et Niestlé

- *Herbe de cuisine de A à Z*, Henning Seehusen ; éd. Chantecler

- *Lexiguide des épices*, Elcy Editions

- *Les plantes et les médicaments*, Loïc Girre ; éd. Delachaux et Niestlé

