

Origan

infos

C'est une des **plantes aromatiques sauvages les plus communes d'Europe**. Elle appartient à une famille très parfumée, les **lamiacées**, puisqu'on trouve parmi ses cousins et cousines : thym, menthe, mélisse, calament, lavande, romarin, sauge, sarriette, lierre terrestre, hysope etc.

L'origan (*origanum vulgare*) est proche de la **marjolaine** (*origanum majorana*) qu'on cultive dans les jardins. Alors que le premier se trouve naturellement au bords des chemins sur les sols calcaires de presque toute l'Europe, la seconde a été importée d'Afrique et d'Asie.

La saveur de la plante est douce et se rapproche de celle du thym. Les fleurs sont un peu plus parfumées que les feuilles. Les principaux composés aromatiques s'appellent thymol (comme dans le thym) et carvacol. Plus on descend dans le Sud de l'Europe, vers des climats chauds et sec, plus ils sont concentrés dans la plante.

Séché, l'origan peut être conservé jusqu'aux premières fraîcheurs de l'automne pour profiter de ses propriétés médicinales. **En infusion avec un peu de miel et quelques gouttes de citron**, c'est un régal, et en plus ça soulage les bronches lorsqu'elles sont enflammées.

Frais, ses feuilles agrémentent plats et salades, et ses grappes de fleurs roses entourées de bractées pourpres décorent agréablement les assiettes.

La **saison de cueillette est étendue** car il peut être cueilli dès le printemps lorsque ses feuilles viennent d'apparaître, mais également jusqu'à la fin de l'été.

recette

Velouté de potimarron à l'origan

Ingrédients (pour 4) :

- 1 potimarron (environ 700g)
- 1 pomme de terre (environ 150g)
- 75cl de bouillon clair de volaille (ou 75cl d'eau avec 1/2 bouillon cube)
- 1 gousse d'ail
- Une bonne poignée de feuilles d'origan frais (à ajuster en fonction de la puissance du parfum)
- Un peu de crème fraîche
- Sel et poivre

Préparation :

- Eplucher et épépiner le potimarron, et le découper en petits cubes
- Eplucher la pomme de terre et la découper elle aussi en cube
- Eplucher la gousse d'ail
- Placer le tout dans une grande casserole et ajouter le bouillon
- Mettre le tout sur le feu pour atteindre une légère ébullition, puis cuire pendant 25 min
- Laver et ciseler très finement les feuilles d'origan
- Les ajouter et cuire encore pendant quelques minutes
- Retirer du feu, mixer et ajuster l'assaisonnement
- Servir avec un peu de crème fraîche

