

La Marjolaine

Origanum majorana — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

La **marjolaine** (*Origanum majorana*), parfois appelée marjolaine des jardins ou coquillage, est une plante herbacée vivace cultivée le plus souvent comme une annuelle, appartenant à la famille des Lamiacées et originaire du Moyen-Orient et du bassin méditerranéen. Proche parente de l'origan, elle s'en distingue par des notes plus douces, sucrées et florales.

Nom scientifique :	Origanum majorana
Famille :	Lamiaceae (Labiées)
Cycle de vie :	Vivace cultivée en annuelle
Hauteur :	30 à 40 cm



Origanum majorana (feuilles)

2. Description et Caractéristiques

La marjolaine présente de petits bouquets de feuilles ovales, duveteuses, d'un vert tendre grisé, délicatement veloutées. Elle produit de petites fleurs blanches ou rosées groupées en petits épis serrés en forme de chatons. Sa saveur est fine, aromatique, légèrement sucrée, aux accents de pin et de citron.

Le saviez-vous ? Dans la mythologie grecque, la marjolaine était considérée comme la création d'Aphrodite, la déesse de l'amour, qui lui conféra son parfum doux et réconfortant.

3. Culture et Entretien

La marjolaine apprécie la chaleur et craint les hivers trop rigoureux :

- **Exposition** : Plein soleil, en situation chaude et abritée.
- **Sol** : Léger, meuble, bien drainé et calcaire. Elle redoute l'humidité stagnante en hiver.
- **Plantation** : Semis au chaud au printemps, puis repiquage en pleine terre lorsque les risques de gelées sont écartés.
- **Arrosage** : Modéré. Résiste bien à la sécheresse une fois installée, mais un arrosage régulier favorise un feuillage plus tendre.
- **Entretien** : Pincer les tiges pour encourager la ramification et éviter qu'elle ne monte trop rapidement à fleurs.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Digestion :	Calme les spasmes gastriques, facilite la digestion et soulage les coliques et ballonnements.
Apaisant :	Reconnue pour ses propriétés sédatives douces qui aident à lutter contre le stress, l'anxiété et les insomnies.
Respiration :	Aide à dégager les voies respiratoires en cas de rhume ou d'affections hivernales légères.
Antispasmodique :	Soulage les tensions nerveuses et musculaires grâce à ses principes actifs relaxants.

5. Utilisation en Cuisine

Plus subtile et délicate que l'origan, elle s'intègre harmonieusement dans de nombreux plats :

- **Viandes et Volailles** : Parfaite pour parfumer les farces, les rôtis de porc, le veau et les volailles.
- **Légumes et Soupes** : Sublime les soupes de légumes, les sauces à base de tomates, les ragoûts et les poêlées de champignons.
- **Poissons** : S'accorde délicatement avec les poissons blancs cuits en papillote ou au court-bouillon.

Conseil chef : Ajoutez la marjolaine en fin de cuisson pour préserver ses notes florales et délicates qui s'altèrent sous une chaleur prolongée.