

L'Origan

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

1. Botanique et Origine

L'**origan** (*Origanum vulgare*), parfois surnommé marjolaine sauvage, est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées, originaire du bassin méditerranéen et d'Asie occidentale. Très apprécié pour son parfum chaud, boisé et puissant, il est l'un des piliers incontournables des herbes de Provence.

Nom scientifique :	Origanum vulgare
Famille :	Lamiaceae (Labiées)
Cycle de vie :	Plante vivace robuste
Hauteur :	30 à 60 cm



Origanum vulgare (brindilles)

2. Description et Caractéristiques

L'origan présente des tiges dressées, velues, portant de petites feuilles opposées, ovales, d'un vert moyen, légèrement pointues. Il se pare en été de superbes inflorescences de petites fleurs pourpres ou roses groupées en bouquets. Sa saveur est prononcée, ardente, légèrement piquante et très aromatique.

Le saviez-vous ? Dans la Grèce antique, l'origan symbolisait la joie et le bonheur ; les jeunes mariés portaient souvent des couronnes tressées d'origan pour attirer la bonne fortune.

3. Culture et Entretien

L'origan est une plante de plein soleil extrêmement résistante et peu exigeante :

- **Exposition** : Plein soleil, en situation chaude et baignée de lumière.
- **Sol** : Léger, pauvre, caillouteux et parfaitement drainé. Il redoute l'humidité stagnante hivernale.
- **Plantation** : Au printemps, par semis ou par division des touffes bien installées.
- **Arrosage** : Très faible. Supporte magnifiquement bien la sécheresse une fois enraciné.
- **Taille** : Rabattre les tiges desséchées en fin d'hiver pour stimuler le départ de nouvelles pousses vigoureuses au printemps.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Antiseptique :	Possède de puissantes propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques naturelles.
Digestion :	Facilite la digestion, soulage les ballonnements, les spasmes gastriques et les coliques.
Respiration :	Aide à dégager les voies respiratoires et à apaiser les maux de gorge en infusion.
Antioxydant :	Particulièrement riche en antioxydants puissants qui protègent l'organisme du vieillissement cellulaire.

5. Utilisation en Cuisine

Véritable roi de la cuisine italienne et méditerranéenne :

- **Pizzas et Pâtes** : Incontournable sur les pizzas, les sauces tomates, les focaccias et les plats de pâtes.

- **Grillades et Viandes** : Parfait pour rehausser les viandes grillées, les brochettes, les rôtis et les poissons au barbecue.
- **Légumes du Soleil** : S'accorde à merveille avec les poêlées de poivrons, d'aubergines, de courgettes et l'huile d'olive.

Conseil chef : Contrairement à d'autres herbes, l'origan sec a souvent un goût plus intense que l'origan frais ; il supporte parfaitement la cuisson prolongée dans les plats mijotés.