

# Le Romarin

*Salvia rosmarinus* — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

## 1. Botanique et Origine

Le **romarin** (*Salvia rosmarinus*, anciennement *Rosmarinus officinalis*) est un arbrisseau persistant de la famille des Lamiacées, originaire du bassin méditerranéen. Son nom vient du latin *ros marinus*, qui signifie « rosée de la mer », en référence à ses exigences en matière d'humidité et à sa proximité côtière naturelle.

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Nom scientifique : | Salvia rosmarinus     |
| Famille :          | Lamiaceae (Labiées)   |
| Cycle de vie :     | Arbrisseau persistant |
| Hauteur :          | 50 à 150 cm           |



*Salvia rosmarinus (brindilles)*

## 2. Description et Caractéristiques

Le romarin arbore des feuilles coriaces, sessiles, étroites et allongées en forme d'aiguilles, d'un vert foncé brillant sur le dessus et blanchâtres du dessous. Il se couvre au printemps de petites fleurs aux teintes bleues ou mauves. Sa fragrance est puissante, camphrée, boisée, évoquant à la fois le pin et l'eucalyptus.

**Le saviez-vous ?** Dans la Grèce antique, les étudiants tressaient des branches de romarin dans leurs cheveux pour stimuler leur mémoire et leur concentration lors des examens.

## 3. Culture et Entretien

Le romarin est une plante méditerranéenne robuste qui redoute par-dessus tout l'humidité stagnante :

- **Exposition** : Plein soleil, chaud et abrité des vents froids.
- **Sol** : Léger, pauvre, caillouteux et surtout parfaitement drainé. Il craint l'excès d'eau en hiver.
- **Plantation** : Au printemps, dans un sol bien préparé. Idéal en rocaille, en talus ou en pot.
- **Arrosage** : Très faible. Résiste exceptionnellement bien à la sécheresse une fois enraciné.
- **Taille** : Une légère taille après la floraison permet de maintenir un port compact et d'éviter que le bois ne devienne trop dégarni à la base.

## 4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Digestion :   | Stimule le foie et la vésicule biliaire, facilite la digestion lourde et combat les ballonnements. |
| Mémoire :     | Réputé pour stimuler la concentration, la clarté mentale et soutenir les fonctions cognitives.     |
| Antioxydant : | Riche en acides phénoliques et antioxydants puissants protégeant les cellules du stress oxydatif.  |
| Tonique :     | Revitalise l'organisme en cas de fatigue physique ou intellectuelle.                               |

## 5. Utilisation en Cuisine

Incontournable des grillades, des rôtis et de la cuisine méditerranéenne :

- **Viandes et Gibiers** : Parfait pour parfumer l'agneau rôti, le porc, le bœuf et les brochettes de viandes grillées.

- **Légumes et Pommes de Terre** : S'accorde à merveille avec les pommes de terre au four, les poêlées de légumes méditerranéens et les gratins.
- **Huiles et Vinaigres** : Infusé dans l'huile d'olive ou le vinaigre pour rehausser les assaisonnements.

*Conseil chef : Le romarin supporte des cuissons longues et libère ses arômes boisés de manière optimale lorsqu'il est chauffé avec les corps gras.*