Quels sont les bienfaits du romarin ?

Quels sont les bienfaits du romarin ? « Rosée des mers », « herbe aux couronnes », « bouquet de la Vierge »... Toutes ces appellations désignent une seule et même plante : le romarin. Le sentir est, en soi, une invitation au voyage. Pagnol, les garrigues, le chant des cigales, c'est du Sud en branches mais aussi... dans l'assiette. Surtout, c'est de la santé à l'état pur... Découvrez les bienfaits du romarin. Il y a plus de 2.000 ans, Rosmarinus officinalis (c'est le nom du romarin en latin botanique) était considérée comme devant sa couleur à la Vierge Marie. Blanc à l'origine, le romarin aurait en effet changé de teinte après que Marie a déposé sa cape bleue sur un arbrisseau avant de donner naissance au Christ. D'ailleurs, les Anglo-Saxons le nomment « Rosemary », la rose de Marie. Vertus du romarin : un confort digestif Le romarin possède des vertus digestives. Ses composants, parmi lesquels des flavonoïdes, lui confèrent des propriétés stimulantes, en particulier pour les personnes souffrant d'insuffisance biliaire. Son action est réputée efficace contre les crampes digestives, les ballonnements, la constipation... Il possède également des vertus diurétiques, et calme les spasmes d'origine digestive. Infusions et huiles essentielles À l'instar du thym, ses qualités expectorantes lui permettent de lutter contre les infections bronchiques. En infusion, il vous permettra de mieux surmonter la rudesse de l'hiver : fatigue, états grippaux et troubles ORL. Versez deux cuillères à café de plante séchée pour une tasse d'eau bouillante. Vous pouvez en consommer trois tasses par jour. Enfin, un bon massage

aux huiles essentielles apaisera vos douleurs. Utilisation du romarin en cuisine : un plaisir gustatif
Le romarin est une plante aromatique multitâche. Civets, ragoûts, soupes, grillades... même les confitures s'en parfumeront. Choisissez-le fraîchement cueilli, de préférence juste avant la floraison, quand il atteint sa pleine saveur. Si vous l'achetez dans le commerce, veillez à ce qu'il soit d'un vert éclatant et que ses feuilles ne soient pas flétries. Source web par: futura sciences