



Origan

Origan L'origan commun, *Origanum vulgare*, appartient à la famille des Lamiacées (Lamiaceae). Il existerait 74 espèces différentes d'origan. Ses tiges sont velues avec des feuilles arrondies, vertes, légèrement dentées, les plants peuvent atteindre entre 30 et 60 centimètres de haut. Les fleurs sont roses ou pourpres et sont regroupées en petits épis. Il se rapproche du thym par sa senteur et sa composition : fer, calcium, manganèse, vitamine K et E. On le connaît principalement pour ses qualités d'aromate qui entre dans la composition de bien des plats typiquement méditerranéens, c'est d'ailleurs la plante emblématique de la cuisine grecque comme le tzatziki ou la salade crétoise. Bien que présent dans notre alimentation courante, l'histoire de l'origan, son mode de culture et ses bienfaits pour la santé restent souvent méconnus.

Histoire de l'origan Le nom *origanum* vient du grec *oros* qui désigne la montagne et *ganos* qui signifie joie. L'origan serait donc « la joie des montagnes » ou « celui qui aime les montagnes » dont il recouvre volontiers les pentes et les coteaux arides. Originaire d'Europe méridionale, plus précisément de Grèce ou de Turquie, on le rencontre également de l'Asie occidentale à l'Amérique du Nord où il fut introduit par les colons. Appelé également marjolaine sauvage ou marjolaine bâtarde, l'origan est une très ancienne épice dont on retrouve la mention dans des ouvrages culinaires du Moyen Âge. En plus d'être une plante aromatique, l'origan possède des vertus médicinales. &copy; Dionisvera, Fotolia

Culture et récolte de l'origan L'origan apprécie les sols pierreux et les endroits secs. C'est une plante vivace



très résistante. Comme son nom l'indique, elle aime tout particulièrement les flancs de montagne ensoleillés. L'origan se cultive très facilement sur tout le pourtour méditerranéen, notamment en Corse. Traditionnellement, il se récolte de juillet à octobre. L'origan résiste assez bien au gel, son seuil de résistance est proche de  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Il craint les terrains lourds et humides. Ses besoins en arrosage sont faibles, quelques arrosages après la plantation, puis deux ou trois dans l'été seulement la première année. Il est recommandé de tailler les sommités fleuries en début d'automne. L'origan est aussi une plante médicinale. À l'inverse de la marjolaine qui est sédative, l'origan possède des vertus tonifiantes. Il est efficace dans les maux liés à l'humidité ou la chaleur. Ainsi, il représente un remède contre la grippe, les fièvres, les rhumes et le prurit cutané. C'est également un diurétique drainant qui soulage les problèmes gastriques, les ballonnements, les diarrhées et les vomissements. Son action tonifiante sur l'appareil digestif lui confère des vertus apéritives. L'origan est aussi un antiseptique et un antispasmodique, utile pour redonner un coup de fouet en cas de maladies hivernales et de fatigue mentale. Il apaise l'esprit. Chez les nourrissons, il peut être employé contre les accumulations parasitaires. Source web Par futura sciences