



Les Origans

CARTE DE VISITE :

Famille : Lamiaceae. (Sous-famille : Nepetoideae.

Tribu : Menthae.)

Genre : Origanum.

Espèce : Origanum vulgare : origan, marjolaine sauvage (GB : oregano, wild marjoram)

Sous-espèces : Origanum vulgare subsp. vulgare pan européen ; O. vulgare subsp. hirtum ou O. heracleoticum origan grec, plus parfumé, fleurs blanches (Italie, Balkan, Grèce, Asie mineure) ; O. vulgare subsp. gracile origan russe, O. vulgare subsp. glandulosum (origan algérien) ; O. vulgare subsp. virens très proche d'O. vulgare subsp. vulgare ; O. vulgare subsp. viridulum....

Variétés botaniques : nombreuses variétés et hybrides. Citons origan x majoram (Origan italien).

Variétés commerciales : nombreux cultivars et hybrides ; grand choix de cultivars nains, blanc ou doré ; cultivars horticoles de toute beauté.

Origine : Asie tempérée et Méditerranée ; spontanée en certains endroits de Belgique (plante protégée)

Parties consommées : feuilles ou extrémités fleuries.

Exposition : plein soleil.

Type de sol : indifférent même pauvre ; préfère les sols calcaires.

pH du sol : 6,5 à 7.

Humidité du sol : sec de préférence ; arroser uniquement par grande sécheresse.

Gradient thermique : 10 à 20°C mais résiste jusqu'à - 30° C

Type de végétation : plante vivace

Parties aériennes : tiges ligneuses dressées quadrangulaires, rougeâtres, velues, rameuses à la partie supérieure avec feuilles opposées, pétiolées, ovales, entières ou légèrement dentées, pubescentes, vert foncé à pourpre.

Système racinaire : rhizome horizontal d'où partent les racines.

Hauteur : 60 - 75 cm.

Floraison : juillet-septembre.

Inflorescence : glomérules rapprochés en une panicule parfois corymbiforme de fleurs blanches, roses ou purpurines ; bractées larges lancéolées, rougeâtres, dépassant le calice.

NB : la couleur et la forme des bractées, l'aspect des inflorescences sont assez variables avec l'espèce et le cultivar.

Fleur : calice campanulé à 13 nervures, 5 dents égales ; corolle bilabée, à tube saillant, lèvre supérieure dressée plane, l'inférieure trilobée ; 4 étamines droites divergentes ; pistil à long style fin et stigmate bifide.

Fructification : rare au Nord de la Loire, août à octobre.

Fruit : tétrakènes à 4 nucules ovoïdes, brunes.

Rusticité : semi-rustique.

Propagation : Semis, au printemps dès que la température dépasse plusieurs jours de suite 10°C, couvrir à peine, levée en 2 semaines ; semis en serre (> 16° C) puis repiquer en pleine terre début juin ; division de touffe ; bouturage.

Espacement des plants : semis : éclaircir à 15 cm ; plantules 25 cm dans toutes les directions ; certaines variétés peuvent servir de couvre-sol.

Taille et soins : supporte bien la taille (printemps) ; éviter les fumures trop riches ou trop abondantes.

Récolte : feuilles, au fur et à mesure des besoins (pour le séchage, récolter avant la floraison) ; extrémités fleuries : dès leur apparition.

Maladies et insectes nuisibles : pourriture des racines, maladies fongiques, araignées rouges, pucerons, mineuse des feuilles.

Santé : tonique, digestive, carminative, expectorant, emménagogue ; certaines sous-espèces, variétés, cultivars sont en plus antiseptiques, antifongiques grâce à leur teneur en carvacol.

Toxicité : RAS.

Espèces voisines : Origanum majorana ou Majorana hortensis, marjolaine des jardins, origan à pizza, origan à coquille, bisannuelle (il existe aussi depuis peu, un cultivar vivace), très utilisé pour la production d'huiles essentielles ; O. onites, origan turc (Grèce, Asie mineure) ; O. dictamnus, dictamne de Crète (Crète, Sud de l'Europe) ; O. syriaca (Liban, Israël, Jordanie) ; O. compactum, à inflorescence très serrée, très utilisé pour la production d'huiles essentielles (Méditerranée, Maroc) ; O. isthmicum (Méditerranée).

+ Lippia graveolens, Lippia palmeri, Poliomintha bustamanta (Mexique) ; Lippia micromera (Jamaïque) ; Plectranthus amboinicus (Cuba) et quelques autres, tous substitués plus ou moins reconnus d'origan.



LES ORIGANS A TRAVERS LES AGES

Chez tous les peuples de l'antiquité méditerranéenne, les origans ont été, avant tout, des plantes médicinales et aromatiques.

Les anciens Egyptiens avaient dédié le genre à Osiris et connaissaient déjà ses propriétés désinfectantes et thérapeutiques.

Les Grecs en étaient fous et le parfum de l'origan qui, disaient-ils, avait été créé spécialement par Aphrodite pour lui, les accompagnait à tous les stades de la vie. Les jeunes mariés s'en paraient et les tombes en étaient plantées pour apporter la paix aux esprits. Il symbolise, depuis, le bonheur et y gagna les galons de plante aphrodisiaque. Il leur doit son nom parure des montagnes et encore aujourd'hui la Grèce sent l'origan. Ce sont également les Grecs qui inventèrent le cataplasme aux feuilles d'origan pour muscles endoloris et surtout l'huile d'origan pour les soins du corps et de la chevelure.

A l'époque romaine, ce fut un contrepoison recommandé en cas de

morsure de scorpions et de serpents et un médicament béchique, utilisé dans le traitement de la toux et de l'asthme.

Charlemagne le distingua avec quelques dizaines d'autres plantes lorsqu'il en prescrivit la culture dans les fermes de l'Empire par le Capitulaire De Villis Vel Curtis Imperii (écrit vers 795). Peut-être que le dictamnus repris dans la liste n'est pas *O. vulgare*, mais plutôt son cousin *O. dictamnus* ou Origan de Crète. Mais qu'importe, la famille est présente.

Après les croisades, l'origan fut rejoint en Europe par la marjolaine. Elle fut surtout cultivée dans les jardins pour la confection de bouquets odoriférants, de pots-pourris, d'eau et d'huiles aromatiques.

Grâce à sa ressemblance avec le thym, le genre *Origanum* gagna ses galons de plante médicinale avant de devenir principalement culinaire, incontournable des cuisines italienne, grecque, mexicaine. Dans certaines régions, l'origan a été utilisé comme substitut de houblon pour la fabrication de la bière.



UTILISATION CULINAIRE

Les saveurs de l'origan vulgaire ont des senteurs d'épices et de camphre, celles de la marjolaine sont essentiellement boisées et l'origan italien (*Origanum x majoram*) est un mélange des deux.



L'origan est plus souvent utilisé sec en poudre que fraîchement cueilli. Il accompagne divinement bien les tomates, l'ail, l'oignon, les piments, les viandes de bœuf, de porc, de veau hachées ou non et supporte relativement bien la cuisson.

C'est le compagnon indispensable des salades estivales, des sauces, farces, chilis, pâtes et soupes avec du caractère. Il convient de bien lire les étiquettes car l'origan en poudre

du commerce n'est pas souvent à base de feuilles d'*Origanum vulgare* broyées, les dénominations fallacieuses sont fréquentes.

La marjolaine est surtout travaillée fraîche et parfume agréablement huiles, salades, légumes et viandes. Contrairement à l'origan, elle ne doit être ajoutée aux plats cuisinés qu'en fin de cuisson pour libérer l'arôme sans le perdre.

Les graines de marjolaine sont parfois utilisées pour parfumer bonbons et boissons sucrées.

Les Anglais proposent également un thé à base de feuilles de marjolaine. Son goût tient à la fois du thym, du romarin et de la sauge.





RECETTE :

ESCALOPE DE PORC À L'ORIGAN

Ingrédients : (pour 4 personnes) : 8 fines escalopes de porc ; le jus d'un citron ; 2 tomates ; 500 gr de roquette ; 2 œufs ; 0,50 dl de vin blanc ; 1 tasse de farine ; quelques brins d'origan frais ; 0,50 dl d'huile d'olive ; sel, poivre au moulin.

Temps de préparation : 15 minutes.

Temps de cuisson : 15 minutes.

Temps de repos : 15 minutes.

Total : 45 minutes.

Matériel : hachoir à herbes fines, friteuse ; plat de réserve.

Préparation :

1. Hacher l'équivalent d'une cuillère à soupe d'origan ; peler et couper les tomates en tranches ; préparer la roquette pour la salade.
2. Saler, poivrer, citronner les escalopes ; laisser reposer pendant 15 minutes.
3. Mélanger 2 jaunes et 1 blanc d'œuf, 1dl d'eau, 0,50 dl de vin ; ajouter la farine petit à petit sans cesser de remuer ;

assaisonner sel, poivre, origan haché ; bien mélanger.

4. Passer les escalopes dans la préparation. Frire dans l'huile bien chaude ; égoutter sur du papier absorbant.
5. Dresser sur un lit de roquette, rondelles de tomate, préalablement arrosé d'un filet d'huile d'olive ; décorer avec quelques feuilles d'origan.
6. Servir avec des pâtes à l'italienne et bon appétit.

D'après une recette familiale.



UTILISATION EN PHYTOTHERAPIE

Les feuilles et les sommités fleuries des plantes du genre *Origanum* renferment de l'huile essentielle, des substances amères, des flavonoïdes, des saponines, des acides-phénol (caféique, chlorogénique et rosmarinique), des tannins et des résines.

L'huile essentielle contient principalement des monoterpènes et leurs dérivés (alcool et cétones surtout), un peu de triterpènes (acide ursolique), de sesquiterpènes, de stérols et d'autres dérivés.

La nature des composants varie avec la nature botanique de la plante, les pratiques culturales et l'endroit et le moment de la récolte.

C'est ainsi que l'huile essentielle d'*Origanum vulgare* renferme surtout des phénols, carvacrol (40 à 70%) et thymol (5 %), des monoterpènes et dérivés, terpinène (8 à 10%), cymène (5 à 10%), linalol, terpinéol ainsi qu'un peu de sesquiterpènes, β -caryophyllène.

Celle de *Marjolaine* se caractérise essentiellement par les phénols : terpinéol (20 à 40%), terpinéol (5%) ; les monoterpènes et dérivés : terpinène (10 à 20%), sabinène (10 à 20%), cymène (3 à 5%) et les sesquiterpènes : β -caryophyllène, germacrène ...

Chez *Origanum compactum*, on trouve les mêmes, mais pas dans les mêmes proportions 25 à 35% carvacrol et 20 à 25% thymol, 20% terpinène, 12% cymène, linalol, terpinéol.

Les autres origans, *O. dictamnus*, *O. vulgare* subsp. *hirtum*, *O. anum* onites, *O. syriacum*... sont tout aussi variables.

Dans l'une et l'autre espèce ou variété, il existe des chemotypes associant différemment les constituants entre eux. Selon le composé dominant, on distingue des origans à thymol, à carvacrol, à linalol, à germacrène, à β -phellandrène

Carvacrol et thymol sont responsables en synergie de la plus grande partie de l'action antiseptique (antibactérienne et antifongique) de ces produits. Il est évident que les huiles essentielles à faible teneur sont peu ou pas actives (cas de l'huile essentielle de marjolaine, mais aussi de celle d'*Origanum vulgare* subsp. *vulgare*). Celles-ci présentent cependant l'avantage d'être innocentes en ce qui concerne les actions sédatives bien établies et aphrodisiaques supposées du genre. Pour le reste, les indications des diverses préparations sont fort semblables.

Outre leurs propriétés antioxydantes, hypoglycémiantes et des anticancéreuses en cours d'évaluation, ce sont avant tout des stomachiques, carminatifs, cholagogues, cholérétiques, emménagogues, expectorants, antispasmodiques et diaphorétiques.

Usage interne :

Infusion, extrait fluide ou teinture mère : en cas de refroidissement, de fièvre, de douleurs menstruelles. C'est un sédatif léger et une bonne aide à l'induction du sommeil.

Usage externe :

Onguent huileux : dans le traitement de la bronchite, de l'asthme, l'arthrite et les douleurs musculaires.

Huile essentielle : quelques gouttes sur un coton tige frotté sur la gencive soulagent le mal de dents.

Feuilles fraîches écrasées : appliquées sur les tempes, elles calment la migraine.

Contre-indications :

Des réserves s'imposent lors de la consommation de dérivés d'origan en quantités importantes chez les femmes en cas de grossesse.

Texte et photos : Josy Arendt