



< retour

*Fruits et légumes*

# Thym



Aimez-vous cet ingrédient ?

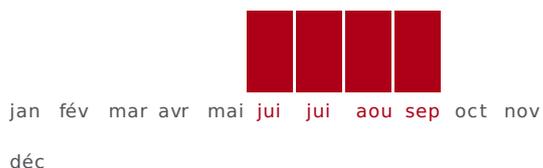
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Herbes

**Origine :** Région Méditerranéenne

**Famille :** Labiacées

Plante aromatique ligneuse originaire de la région méditerranéenne, le thym est un arbrisseau buissonnant vivace sous les climats chauds et annuel sous les climats tempérés, qui mesure de 10 à 30 cm de haut.

En tisane, mettre 1 c. à soupe de feuilles par 250 ml d'eau, faire bouillir de 2 à 3 min, puis

laisser infuser 10 min. Lorsqu'on l'utilise entier, retirer les tiges avant de servir.

## VARIÉTÉS

Il existe différentes variétés de thym.

**Le thym commun (Thymus vulgaris) :** Le thym commun (Thymus vulgaris) a des feuilles allongées plus ou moins étroites d'un vert grisâtre sur le dessus et blanchâtres en dessous. Ces feuilles dégagent une odeur pénétrante et produisent une huile essentielle au goût chaud et piquant. Des fleurs roses ou violettes poussent en faisceaux à la base des feuilles. C'est au moment de la floraison que le thym est le plus parfumé. Il existe une soixantaine d'espèces de thym, comprenant le serpolet et le thym citronné.

**Le serpolet (Thymus serpyllum) :** Le serpolet (Thymus serpyllum) est une variété sauvage vivace à tige rampante. Le mot latin serpullum vient du serpullus qui signifie «rampant». Cette tige est munie de feuilles ovales plus petites que les feuilles du thym et non blanches au dessous. Le serpolet dégage une odeur fortement aromatique. Sa saveur épicée est légèrement amère.

**Le thym citronné (Thymus citriodorus) :** Le thym citronné (Thymus citriodorus) est une espèce de serpolet particulièrement intéressante car il ajoute une touche citronnée aux mets qu'il assaisonne. Il se marie bien avec la volaille, le veau et les fruits de mer. Toutefois, la cuisson ne lui convient pas.

**Thym séché :** Le thym séché se conserve toute l'année et s'achète généralement en bocal.

## COMMENT CHOISIR ?

Les feuilles de thym entières ont plus de saveur que les feuilles moulues.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le thym frais se marie particulièrement bien avec les haricots secs, les sauces, les œufs, les coulis de tomates, les légumes et les farces ainsi qu'avec les viandes et les poissons grillés. Frais ou séché, il résiste bien aux longues cuissons, c'est donc un compagnon idéal des ragoûts, civets, soupes, cassoulets, daubes, sauces tomate et courts-bouillons. Le thym est l'un des composants du bouquet garni (avec le persil et le laurier) et il aromatise très bien le vinaigre. Ses propriétés antiseptiques en font une herbe recherchée pour la confection de charcuteries et marinades. L'huile essentielle sert à parfumer savons, huiles de bain et autres produits cosmétiques.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Lorsqu'il est frais, dans un verre d'eau, ou jusqu'à une semaine enfermé dans un sachet en plastique dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Ciselé dans un bac à glaçons et recouvert d'eau, il supporte assez bien la congélation.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

On dit le thym diurétique, stimulant, antispasmodique, carminatif, emménagogue, aphrodisiaque, sudorifique, vermifuge et expectorant. L'huile essentielle contient du thymol ainsi que du carvacrol (jusqu'à 60%), d'excellents antiseptiques et vermifuges. Plusieurs sirops contre la toux contiennent du thymol.

En tisane, mettre 1 c. à soupe de feuilles par 250 ml d'eau, faire bouillir de 2 à 3 min, puis laisser infuser 10 min.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
101 kcal	5,56 g	24,45 g	1,68 g	160,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
405,00 mg	9,00 mg	0,47 g	106,00 mg	14,00 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,56 mg	1,81 mg	17,45 mg	1,72 mg	0,05 mg
vitamin B2				
0,47 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le thym est consommé comme herbe aromatique et pour ses propriétés médicinales depuis les temps anciens. Les Égyptiens se servaient du thym pour embaumer les morts. Les Grecs le brûlaient comme encens dans les temples. Les Romains avaient consacré le thym à Vénus. Au Moyen Âge, on croyait que le thym donnait du courage. Son nom dérive du grec

thumos qui signifie «odeur», car cette plante est très odorante.

## Boulettes de dinde [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Bouquet garni [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Saumon mariné en croûte de thym [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Marinade aux herbes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Petits bocaux de rillettes de poulet [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Pommes de terre confites [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Boulettes de dinde aux herbes [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Demi coquelet rôti classique et jus simple au thym [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Filet de boeuf de l'aubrac, fumé au thym de provence [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Crème au miel et au thym [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15359>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15359>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-dinde>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bouquet-garni>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/saumon-marine-en-croute-de-thym>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/marinade-aux-herbes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/petits-bocaux-de-rillettes-de-poulet>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/pommes-de-terre-confites>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-dinde-aux-herbes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/demi-coquelet-roti-classique-et-jus-simple-au-thym>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-boeuf-de-laubrac-fume-au-thym-de-provence>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/creme-au-miel-et-au-thym>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/thym?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/thym?page=2>