



< retour

Epicerie

Origan séché



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

L'origan est le cousin sauvage de la marjolaine. L'origan est une herbe de Provence appartenant à la même famille que la menthe. Il possède une saveur similaire à celle de la marjolaine avec un goût épicé, légèrement fumé et poivré. C'est un produit fondamental dans la cuisine méditerranéenne et mexicaine. Il est très utilisé dans la confection des sauces à la tomate et les pizzas.

L'origan favoriserait la digestion, serait bénéfique pour le système respiratoire et soulagerait les migraines, le mal des transports, l'insomnie et les bronchites.

VARIÉTÉS

L'origan (*Origanum vulgare*) est une variété sauvage de la marjolaine. À l'origine, cette variété poussait en Europe du Nord.

Origan mexicain : Il n'a pas le même goût que l'origan que nous utilisons majoritairement. Il est moins sucré, plus amer et s'utilise dans des sauces ou préparations mexicaines.

COMMENT CHOISIR ?

Ce qui est vendu sous le nom d'origan séché dans le commerce n'en est pas nécessairement, diverses autres plantes de saveur comparable lui étant souvent substituées. À moins que le nom latin ne figure sur l'emballage, il est très difficile de savoir à quelle plante on a réellement affaire.

QUE FAIRE AVEC ?

La marjolaine et l'origan s'utilisent frais, séchés ou moulus. La marjolaine a une saveur légèrement plus douce que l'origan. Ces fines herbes sont indispensables dans la cuisine méditerranéenne, notamment la cuisine italienne et provençale. Ces deux herbes aromatisent non seulement les mets à la tomate, mais également les vinaigrettes, les sauces, les farces, les légumes (oignons, épinards, courgettes et aubergines), les poissons, les fruits de mer, les légumineuses, les œufs, la viande, la volaille, la charcuterie, bref à peu près tout. Une branche de marjolaine ou d'origan dans une bouteille d'huile ou de vinaigre les parfumerait. On incorpore de la marjolaine ou de l'origan, ou les deux, dans le mélange d'herbes appelé «herbes de Provence».

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'origan séché se conserve dans des bocaux hermétiques dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit la marjolaine et l'origan antispasmodiques, antiseptiques, bactéricides, carminatifs, stomachiques, expectorants, calmants et apéritifs. En tisane, mettre 1 c. à thé de feuilles pour 250 ml d'eau et infuser 10 min.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



265
kcal

calcium

1
597,00
mg

fibre

42,50
g

vitamin
B1

0,18
mg

9,00
g

sodium

25,00
mg

cuivre

0,63
mg

68,92
g

acides
gras
saturés

1,55
g

zinc

2,69
mg

4,28
g

phosphore

148,00
mg

fer

36,80
mg

270,00
mg

sucre

4,09
g

manganèse

4,99
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La marjolaine est consommée depuis les temps anciens. Elle aurait été importée de Palestine, puis cultivée en France depuis le Moyen Âge. On a longtemps cru qu'elle empêchait le lait de tourner. Les Grecs et les Romains considéraient la marjolaine comme un symbole de bonheur; le mot latin *origanum* vient des mots grecs qui signifient «montagne» et «joie». Ils mettaient une couronne de marjolaine sur la tête des amoureux. Les Grecs plantaient cette herbe dans les cimetières afin d'assurer la paix éternelle aux trépassés. L'origan était connu des Égyptiens, et les Grecs l'appréciaient pour ses vertus.

Scones salés [3]

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

Spaghetti et boulettes de viande italiennes [4]

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

Boulettes de dinde aux herbes [5]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15620>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15620>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/scones-sales>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/spaghetti-et-boulettes-de-viande-italiennes>

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