



< retour

Fruits et légumes

Marjolaine



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Arbustes aromatiques pouvant atteindre 60 cm de haut dont il existe une trentaine de variétés. La marjolaine est aussi appelée «marjolaine bâtarde», «thym de berger», «marjolaine d'Orient» ou «grand origan». Ces plantes sont vivaces sous un climat propice, comme celui de la région méditerranéenne, notamment l'Italie.

En Amérique du Nord ces deux variétés sont généralement annuelles, car elles ne résistent pas aux hivers même les plus doux.

Les plants de ces fines herbes sont ramifiés pour former un arbrisseau. Leurs petites feuilles ovales sont vert grisâtre.

De petites fleurs blanches ou roses (celles de l'origan sont rouges) en forme d'épi ovoïde apparaissent au sommet des tiges. Elles produisent de minuscules grains brun pâle ressemblant à de toutes petites noix. L'odeur et la saveur de la marjolaine rappellent la menthe et le basilic.

Ces fines herbes favoriseraient la digestion, seraient bénéfiques pour le système respiratoire et soulageraient les migraines, le mal des transports, l'insomnie et les bronchites.

Origan :L'une de ces variétés est sauvage et est communément nommée origan (*Origanum vulgare*). À l'origine, cette variété poussait en Europe du Nord.

Marjolaine :Une proche parente de la variété vulgare est l'*Origanum majorana*, la marjolaine; elle serait originaire d'Afrique du Nord et du sud-ouest de l'Asie.

COMMENT CHOISIR ?

À l'achat de la marjolaine et de l'origan frais, choisir des herbes aux tiges fermes.

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

Conserver la marjolaine quelques jours, les tiges coupées, dans un verre d'eau. La marjolaine se congèle très bien, la congélation lui permet de garder son goût initial. La congeler par branches entières dans des sachets plastiques.

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

42
kcal

protéines

2,91
g

glucide

4,08
g

lipide

0,77
g

magnesium

34,90
mg

calcium

176,00
mg

sodium

67,10
mg

acides
gras
saturés

0,11
g

phosphore

50,80
mg

sucre

2,40
g

fibre

3,80
g

cuivre

0,15
mg

zinc

0,82
mg

fer

3,86
mg

manganèse

0,96
mg

vitamin A

0,71
µg

[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.

Velouté de petits pois [3]

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

Frites de petits pois et marjolaine [4]

En savoir plus [4]

Vinaigrette à l'italienne [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15750>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15750>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-petits-pois>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/frites-de-petits-pois-et-marjolaine>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/vinaigrette-litalienne>