



< retour

Epicerie

Romarin



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Origine : Région Méditerranéenne

Famille : Labiacées

Arbrisseau vivace originaire de la région méditerranéenne dont les feuilles très parfumées sont utilisées comme condiment. Le nom latin du romarin signifie «rosée de mer» et fait référence au lieu de croissance de prédilection de cette plante, soit près des rivages marins. Le romarin est un excellent agent de conservation naturel. Il peut remplacer des additifs de synthèse, tels les antioxydants BHA (hydroxyanisole butylé) et BHT (hydroxytoluène butylé).

En général, la plante mesure de 60 cm à 1,5 m. Les feuilles persistantes ressemblent à de fines aiguilles; leur face supérieure est vert foncé et leur face inférieure blanchâtre. De minuscules fleurs bleu pâle, lavande ou parfois blanches regroupées en petits bouquets attirent les abeilles, qui en tirent un miel exquis.

L'utiliser à petites doses afin de ne pas masquer la saveur des aliments.

VARIÉTÉS

Le romarin a une odeur légèrement camphrée et une saveur piquante. Contrairement aux autres fines herbes, la récolte se fait pendant et après la floraison, moments où les feuilles sont le plus aromatiques.

COMMENT CHOISIR ?

Le romarin est reconnaissable grâce à ses feuilles bien plus longues que larges, les bords des feuilles sont quelque peu enroulés. Les feuilles font penser à l'odeur de l'encens.

QUE FAIRE AVEC ?

Le romarin a une saveur piquante et parfumée assez prononcée. Le romarin est très estimé dans le sud de la France et en Italie où on l'incorpore à une grande quantité de mets, telles les soupes, les farces, les sauces, les marinades. Il aromatise également les pâtes alimentaires, les ragoûts, le poisson, ainsi que les grillades de viandes tel l'agneau, la volaille et le gibier rôtis ou en brochette. Les fleurs aromatisent vins et salades. Quelques feuilles infusées dans du lait le parfument légèrement; ce lait peut par la suite servir à confectionner divers desserts, dont des crèmes. Le romarin entre également dans le mélange d'herbes qui se nomme «herbes de Provence». On l'utilise aussi en parfumerie. Il sert d'élément de base dans la composition d'onguents, de savons et de shampoings.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

En rassemblant le romarin de façon à former un bouquet, il est possible de le faire sécher tête en bas dans un lieu sec et aéré pendant environ 3 semaines. Si l'utilisation du romarin est immédiate, le faire sécher au dessus d'une zone de chaleur (four entrouvert ou radiateur).

Lorsque les feuilles s'émiettent, il suffit de froter le romarin et récupérer dans un bocal opaque les miettes tombantes. Il est également possible de mixer les miettes de façon à conserver le romarin en poudre. Le romarin se congèle en mettant les feuilles dans des sacs en plastique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit le romarin antispasmodique, antirhumatismal, antiseptique, diurétique, stimulant, sudorifique, stomachique, carminatif, cholagogue et emménagogue. Il atténuerait les rides. La phytothérapie fait un grand usage du romarin. À fortes doses, le romarin peut causer des irritations de l'estomac et des intestins.

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

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
131 kcal	3,31 g	20,70 g	5,86 g	91,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
317,00 mg	26,00 mg	2,84 g	66,00 mg	14,10 g
civre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,30 mg	0,93 mg	6,65 mg	0,96 mg	0,04 mg
vitamin B2				
0,15 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le romarin est reconnu pour ses propriétés médicinales depuis l'Antiquité. On disait qu'il fortifiait la mémoire. Certains peuples, dont les Égyptiens et les Romains, le considéraient comme une panacée.

Castagnaccio [3]

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

Roulades de veau en brochettes [4]

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

Marinade aux herbes [5]

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

Lapin aux pêches rôties [6]

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

Vinaigrette à l'italienne [7]

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

Brochettes de champignons et chorizo [8]

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

Camembert rôti au miel et au romarin [9]

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

Picodon rôti au lard [10]

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

Confiture d'abricots à l'ananas et au romarin [11]

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

Gambas et romarin [12]

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

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15769>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15769>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/castagnaccio>

- [4] <https://www.qooq.com/recipes/roulades-de-veau-en-brochettes>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/marinade-aux-herbes>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/lapin-aux-peches-roties>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/vinaigrette-litalienne>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-champignons-et-chorizo>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/camembert-roti-au-miel-et-au-romarin>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/picodon-roti-au-lard>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/confiture-dabricots-lananas-et-au-romarin>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/gambas-et-romarin>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/romarin?page=1>