



< retour

## Fruits et légumes

# Origan frais



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Herbes

**Origine :** Palestine

**Famille :** Labiacées

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.

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.

## VARIÉTÉS

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

## COMMENT CHOISIR ?

À l'achat 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 parfumeront. 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 l'origan frais 1 à 2 semaines au réfrigérateur en prenant soin de les envelopper dans un tissu humide. L'origan frais se congèle.

## 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

magnésium

**34,90**  
mg

calcium

**176,00**  
mg

sodium

**67,10**  
mg

acides  
gras  
saturés

**0,11**  
g

phosphore

**50,80**  
mg

sucres

**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.

## Steak frit à l'américaine [3]

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

## Carottes rôties à la sauce chimichurri [4]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15792>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15792>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/steak-frit-lamericaine>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/carottes-roties-la-sauce-chimichurri>