



Le romarin

Rose marine ou herbe aux couronnes
Rosmarinus officinalis

Le romarin, *Rosmarinus officinalis*, est un petit arbrisseau d'origine méditerranéenne que l'on connaît plutôt comme condiment dans la cuisine. Dans son aire d'origine, il pousse en plein soleil, sur des sols pauvres, calcaires et bien drainés. On le retrouve aussi bien dans la garrigue, qu'à même les rochers ou dans les bois clairs. Assez touffu, il peut vivre de nombreuses années et atteindre 1m de haut. Ses feuilles persistantes sont petites, étroites et assez coriaces. Leurs bords quasi parallèles sont légèrement enroulés sur eux-mêmes. La face supérieure, vert foncé et luisante contraste avec celle du dessous, cotonneuse et blanchâtre.



Une agréable odeur d'encens, jugée un peu forte par certains, se dégage au froissement. Elle est due à la présence d'innombrables petites glandes situées juste sous l'épiderme de la feuille et remplies d'huile essentielle. La floraison commence très tôt, dès la fin de l'hiver et peut se poursuivre durant toute l'année. Les fleurs bleues, parfois blanches ont la structure typique des fleurs des lamiacées, famille

végétale importante, regroupant de nombreuses plantes aromatiques. Formées de deux lèvres bien distinctes, dont la supérieure, en forme de casque, abrite les étamines, ici, au nombre de deux, elles attirent les abeilles qui y trouvent à tout moment un abondant nectar. Celui-ci est à l'origine d'un miel de qualité, très parfumé.



Dans nos régions, le romarin ne vient pas naturellement car il craint le gel : les climats chauds et secs ont sa préférence. Mais il peut être cultivé dans les jardins et s'y maintenir plusieurs années pour peu qu'on lui réserve un endroit bien ensoleillé et protégé des gelées hivernales. Toutefois, son parfum n'égale malheureusement jamais celui des plantes cueillies à l'état sauvage dans le Midi. Pour en tirer la meilleure qualité sous nos climats, il est conseillé de reconstituer au mieux sa niche écologique, par exemple en l'installant au pied d'un mur exposé au sud, dans un amas de caillasse calcaire. La spirale à plantes méditerranéenne est idéale et accueillera favorablement toutes les autres espèces méditerranéennes, comme le thym, la sarriette,

la sauge... ! Mais il n'est pas nécessaire d'avoir un grand jardin car la culture en pot lui convient aussi et permet d'en disposer même sur une simple terrasse, voire un balcon. Pour le multiplier, le semis dans une terre sablonneuse est possible d'avril à mai, mais le bouturage de branches, de 15 à 20 cm, en septembre ou en mars/avril donne directement des plants plus vigoureux. Au jardin, la présence du romarin peut aussi s'avérer utile comme plante compagne vis-à-vis des autres cultures, car son odeur éloigne les pucerons et la piéride du chou.



Connu depuis l'Antiquité, où le romarin avait notamment la réputation de fortifier la mémoire - de nombreux étudiants grecs en portaient des couronnes en période d'examens - et de poursuivre la vie après la mort, il aurait été baptisé " Rosmarinus, romarin," par Pline l'ancien et tirerait son nom "écume de mer" de "ros", écume et "mare", mer, du fait qu'il pousse à proximité de la mer.

Au Moyen-Âge et à la Renaissance, ce sont surtout ses propriétés médicinales qui étaient reconnues et, effectivement, le romarin est un excellent stimulant et antispasmodique qui présente également des propriétés cicatrisantes et antiseptiques. En usage interne, il se montre particulièrement efficace pour combattre les affections à caractère spasmodique. Il est également bénéfique en cas de surmenage ou d'affaiblissement, notamment durant les périodes de convalescence (après les gripes ou autres maladies)... Par ailleurs, il accroît la sécrétion biliaire, ce qui en fait un excellent compagnon en cas d'insuffisance hépatique. En usage externe, la décoction dans du vin rouge s'utilise pour soigner entorses et foulures et permet de guérir de nombreuses plaies. Le marc de cette décoction, utilisé en cataplasmes est réputé efficace pour soulager les torticolis. Attention toutefois de ne pas en abuser car l'huile essentielle de romarin qui agit comme excitant du système nerveux peut s'avérer toxique et susceptible de provoquer des crises d'épilepsie. Il est donc déconseillé d'en faire des cures prolongées ou d'en boire des tisanes trop fréquemment !



Mais sans entrer dans une utilisation thérapeutique, n'hésitez pas à tirer parti de ses propriétés et profiter de ses bienfaits.



L'huile essentielle entre d'ailleurs dans la composition de nombreux cosmétiques (shampoings, savons, parfums, eaux de toilette...). Ainsi, une simple décoction concentrée ajoutée à l'eau du bain sera agréable et revitalisante, des rameaux séchés placés dans les armoires parfumeront le linge tout en éloignant les insectes...

En cuisine, ce n'est qu'au XVIII^{ème} siècle, que le romarin fit véritablement son introduction après avoir servi de nombreuses années, simplement pour dissimuler le goût du sel dans la viande conservée par salage. Actuellement, son potentiel culinaire est bien connu et ses utilisations nombreuses : le romarin parfume agréablement les plats de viande, de poisson ou de gibier grillés, les sauces provençales, le riz et les fromages. Il se marie bien avec la tomate crue et peut être ajouté en dernière minute dans de nombreux potages. Cependant utilisez-le avec prudence car sa saveur, très prononcée, vient vite couvrir les autres arômes. Plante des milieux chauds et sec, le romarin sèche facilement et peut alors se conserver pendant de nombreuses semaines. On peut ainsi confectionner un délicieux sel d'herbes ou aromatiser huiles et vinaigres.

HUILE DE ROMARIN

- Remplir un bocal de feuilles et fleurs de romarin.
- Couvrir d'une bonne huile et refermer le bocal.
- Exposer au soleil, pendant deux à quatre semaines.
- Filtrer à travers un linge en exprimant fort.
- Conserver au frais, dans une bouteille de verre teinté.

SEL D'HERBES

- Broyer finement des feuilles séchées de romarin, thym, basilic, cumin, coriandre... (selon votre goût).
- Mélanger avec du sel.
- Conserver dans un bocal bien fermé, à l'abri de la lumière.



SOURCES

- Le livre des bonnes herbes – Pierre Lieutaghi – Actes Sud
- Le régal Végétal, Plantes sauvages comestibles – François Couplan – Ed. Sang de la Terre
- La cuisine sauvage, comment accommoder mille plantes oubliées – François Couplan – Ed. Sang de la Terre
- Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques – François Couplan, Eva Styner – Ed. Delachaux & Niestlé

