

Romarin

(*Rosmarinus officinalis*)

("L'herbe aux couronnes")

Type de plante: Sous- arbrisseau

Vivace

Famille: lamiacées



• Descriptif

Tiges ramifiées, 2 m de hauteur maximum.

Fleurs blanches ou roses selon la variété, disposées 2 par 2 au long des rameaux.

Feuilles étroites, à bords enroulés, vertes sur la surface supérieure, velues blanchâtres sur le dessous.

• Parties utilisées

On utilise ses parties aériennes (fleurs et feuilles) en tisane pour inhalations.

En lotion pour soulager les douleurs.

En cuisine pour parfumer les aliments.

• Propriétés

- Digestif
- Détoxifiant pour le foie
- Stimulant pour la vésicule biliaire
- Antioxydant
- Antibactérien
- Antiviral
- Antifongique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique.



● Usages traditionnels

En interne

- Digestion difficile
- Maux de ventre
- Paresse du foie et de la vésicule biliaire
- Infections respiratoires
- Pour détoxifier l'organisme
- Règles douloureuses
- Maux de tête.

En externe

- Cicatrisation des plaies
- Soulager les douleurs articulaires et musculaires
- Troubles circulatoires.



Recette : Gelée de fleurs de romarin

Ingrédients pour 2,5 litres (soit 7 petits pots de 100 ml et 9 moyens pots de 200 ml)

- 2 l d'eau bouillante + 20 cl pour compenser l'évaporation
- 15 g à 20 g de fleurs de Romarin (environ 2 poignées) selon les goûts, plus ou moins prononcé
- le jus de 2 citrons bio (filtré)
- 600 g de sucre bio
- 4 c à soupe de miel (facultatif, je n'en mets pas).
Je remplace par 4 c à soupe de sucre brun, pour faire une jolie couleur.
- 20 g d'agar-agar bio (5 sachets de 4 g).

Préparation :

Plonger 15 g de fleurs de romarin dans les 2 litres d'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 10 minutes.

Filtrer, puis ajouter le sucre remuer pour le dissoudre.

Ajouter le jus de citron, bien mélanger.

Laisser refroidir complètement avant d'ajouter l'agar-agar (petit à petit, en remuant avec un fouet).

Remettre le liquide à chauffer, et couper le feu dès l'ébullition.

Transvaser dans des pots de confiture stérilisés, et fermer hermétiquement.

La gelée ne prendra qu'une fois complètement refroidie.

A garder au frigo une fois le pot ouvert.

Etiqueter et savourer ! Cette gelée est excellente sur des tartines grillées, et elle accompagne à merveille un plateau de fromages.

Recette : Vin diurétique contre l'œdème et jambes lourdes

Laisser macérer une poignée de romarin dans un litre de vin blanc (à l'obscurité) pendant 24 h.
Prendre 4 c à s matin et soir jusqu'à amélioration.