

Thym serpolet (*Thymus serpyllum*)

("thym rouge" ou "serpoule")

Type de plante: sous-arbrisseau

Vivace

Famille: Lamiacées

Parties utilisées: sommités fleuries, feuilles et tiges

- **Descriptif**

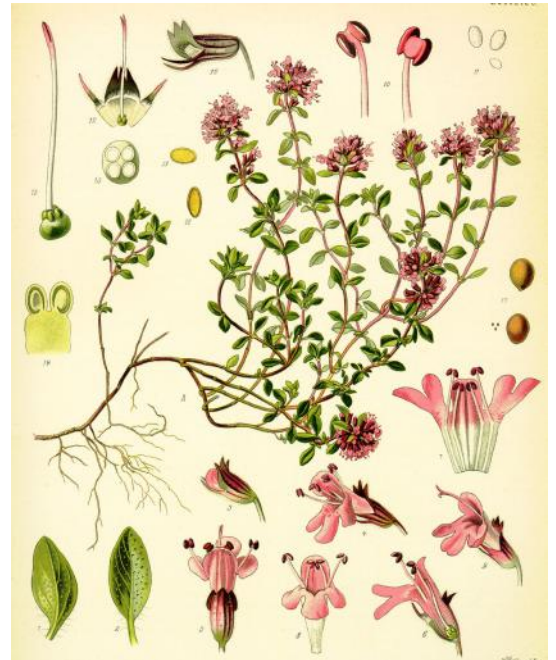
Les racines sont ligneuses et rameuses.

Les tiges, cylindriques, sont rameuses, grisâtres et souvent couchées.

Les fleurs, visibles de juin à octobre, peuvent être roses, blanches ou pourpres. Elles sont groupées en épis courts sur les tiges florifères.

Le fruit est ovoïde et arrondi.

Les feuilles sont petites, sessiles (elles sont directement rattachées sur le rameau, sans pétiole). Elles sont oblongues et elliptiques, ciliées sur les bords.



- **Propriétés**

- Stomachique (digestif)
- Carminatif (élimine les gaz intestinaux)
- Expectorant
- Soulage la toux et les inflammations de la gorge
- Cicatrisant
- Antispasmodique
- Antiseptique

- **Usages traditionnels**

En interne (en infusion ou en inhalation) :

Le Thym serpolet peut être utilisé pour soulager les troubles digestifs, la toux, les affections respiratoires et les rhumes.

Il peut également être utilisée pour lutter contre l'asthénie (fatigue générale) nerveuse.

En externe (décoctions)

En gargarismes pour les affections buccales, il permet de soulager les maux de gorge.

En application, il peut soulager les douleurs rhumatismales.

Culinaires :

C'est un aromate exceptionnel: il peut être utilisé dans tous les plats en sauce: pot au feu, poule au pot, etc.

Il aromatise aussi agréablement les poissons au four.

Il peut être utilisé comme le Thym ordinaire.