

L'origan, c'est le moment!



Re-Découvrez l'origan !

Ses saveurs, sa finesse et ses richesses.
Avec envie, élaborer de nouvelles recettes.

Bonne réussite dans vos préparations.
Régalez-vous !



MAISON DU
DÉVELOPPEMENT
DURABLE

RECETTES À BASE D'ORIGAN →

L'origan, au goût élégant !

Plante herbacée vivace bonus alimentaire

L'origan (ou marjolaine sauvage) est une plante de la famille des Lamiacées. Ce sont les feuilles et les sommités fleuries qui sont utilisées.

Bienfaits

L'origan a des propriétés digestives, toniques et permet de lutter contre les infections respiratoires. Consommé frais, cet aromate est agréable en tisane. Les branches peuvent aussi être séchées. Pour cela, vous pouvez les insérer dans un sac en papier, tête vers le bas. Au sec, elles se conserveront très bien.

Bonus pour la biodiversité

L'origan est également une plante nectarifère extrêmement visitée par les abeilles domestiques, les bourdons ainsi que par certaines abeilles sauvages ou mégachiles.

La plante offre une floraison abondante et s'étale de juin à septembre. Haute de 30 cm, elle est aussi idéale pour couvrir le sol.

Des délices à préparer vous-même !

Grissini aromatisés à l'origan

Ingrédients :

- 250 gr de farine un peu typée
- 125 ml d'eau
- 10 gr de levure boulanger sèche
- 1 càc de sel
- Huile d'olive
- 5 à 10 brins d'origan frais



- Dans un récipient, mélanger la farine, la levure sèche, le sel et l'origan (feuilles et fleurs, sans tige. Couper en petits morceaux à l'aide de ciseau ou d'un hachoir). Malaxer la préparation jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Rouler la pâte sur un plan fariné et laisser lever environ 1 heure. Pendant le préchauffage du four (à 190°C en chaleur tournante), abaisser la pâte au rouleau sur 1 cm d'épaisseur et découper des bandes d'1 cm de large. Rouler ces bandes sur une assiette huilée, ensuite, enfourner pour 15 à 18 minutes.
- Laisser refroidir. Bonne dégustation !

Pesto courgettes-origan

Ingrédient :

- 2 jeunes courgettes
 - 250 gr de fromage blanc type maquée de ferme
 - Un zeste de sel aromatisé
 - Huile d'olive
 - 10 brins d'origans frais
- Couper les courgettes en petits morceaux, les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive. Laisser refroidir.
 - Hacher au robot 10 branches d'origan frais (feuilles et fleurs, sans la tige). Incorporer ensuite les courgettes cuites et le fromage blanc. Aromatiser selon les goûts et laisser la préparation au frais avant de déguster sans tarder. Que ce soit sur un toast ou sur une pâte feuilletée, ce pesto ravivera vos papilles !

Sel aromatisé à l'origan (ou autres feuilles vertes 😊)

Ingrédients :

- 2 parts de verdure (origan, sauge, fanes de carottes, ...)
- 1 part de gros sel de mer

Hacher au robot l'origan frais (feuilles et fleurs - sans la tige). Peser et ajouter ensuite le gros sel. Mixer à nouveau pour avoir une sorte de pâte. Verser le tout sur une plaque de four sur 1cm d'épaisseur. Laisser ensuite au soleil durant une ou deux journées, en remuant régulièrement.



La Maison du Développement Durable mène ses projets en impliquant les citoyens et les actrices et acteurs locaux, toujours dans une vision fédératrice.

N'hésitez pas à nous rendre visite ou à consulter notre site : <https://maisondd.be>, pour rester informé sur nos prochaines activités.

Agora 2, 1348 Louvain-La-Neuve 010 47 39 59



MAISON DU
DÉVELOPPEMENT
DURABLE