

le ROMARIN

Rosmarinus officinalis



habitat

Maquis, garrigues et rocaïlles du bassin méditerranéen, aujourd'hui répandue sous les climats tempérés doux.



taille

jusqu'à 2 m de hauteur



aspect

Arbrisseau de rocaïlle à feuilles persistantes allongées de couleur vert sombre à la teinte blanchâtre sur le dessous. Les fleurs sont le plus souvent bleu violacé, blanches ou roses.



usage
culinaire

Les branches feuillues, fraîches ou séchées, sont couramment utilisées pour parfumer grillades, ragoûts, civets, soupes...



vertus
médicinales

- en bains, il soulage les douleurs physiques et améliore la circulation sanguine, en cataplasme il soigne les entorses
- stimule la digestion et régule les lipides
- antioxydant permettant de lutter contre le vieillissement cellulaire, les maux de tête, il améliore la mémoire et la concentration
- anti-inflammatoire des voies respiratoires



Le sais-tu ?

On lui prêtait des effets stimulants sur l'activité cérébrale dès la Grèce antique. Les étudiants grecs s'en faisaient des couronnes, qu'ils portaient durant les examens pour stimuler leur mémoire.