



le THYM

Thymus vulgaris



habitat

Bassin méditerranéen.
Terrains rocailleux, secs et très ensoleillés.



taille

20 cm environ



aspect

Petites feuilles de couleur gris-vert. Fleurs roses visibles de mars à octobre.



usage
culinaire

Aromatise de nombreuses préparations culinaires, notamment dans la cuisine provençale.



vertus
médicinales

- antibactérien de la peau (plaies, piqûres)
- antiseptique respiratoire (pharyngites)
- anti-infectieux buccal (caries, mauvaise haleine, gingivite)
- antimicrobien intestinal (ballonnements)
- stimulant de l'immunité



Le sais-tu ?

Plante mellifère, le thym frais est une source importante de vitamine C.

Le thym séché apporte du calcium, du manganèse et de la vitamine K.