



# THYM SERPOLET

*Thymus serpyllum*

**Lamiaceae**

- **Le thym serpolet** est une plante aromatique basse, d'environ 10 cm de hauteur qui peut former un tapis s'étendant jusqu'à 50 cm de largeur. La plante porte de petites feuilles opposées ovales ou lancéolée et de très nombreuses fleurs purpurines sur des rameaux un peu ligneux.

Le serpolet abonde dans les zones ensoleillées, broussailleuses, les prés secs, pâturages, rochers, dunes. On le trouve à différentes altitude, depuis la plaine jusqu'en haute montagne.

Il a des caractéristiques aromatiques proches de celles du thym commun et connaît les mêmes usages.

Il est considéré comme antiseptique, antiviral, stomachique, diurétique et expectorant.

- **Risque de confusion** : le serpolet est très polymorphe et se subdivise en plusieurs espèces qui sont plus ou moins aromatiques, mais toutes comestibles.

- **Huile de table au serpolet**

(Utilisé pour aromatiser salades et autres plats cuisinés)

Pousses aromatiques ramassées par temps sec et séchées au soleil

Une huile de table

Remplir un bocal de pousses de serpolet bien tassées

Compléter avec de l'huile

Fermer hermétiquement et laisser reposer pendant un mois à l'abri de la lumière avant de consommer



# ORIGAN COMMUN

*Origanum vulgare*  
**Lamiaceae**

• **L'origan commun**, également appelé marjolaine, est une plante élancée, atteignant généralement une taille variant entre 30 et 80 cm. Ses tiges rouges, à section carrée, sont velues avec des feuilles arrondies, vertes, légèrement dentées. Les fleurs sont roses ou pourpres, et sont regroupées au sommet de la tige. L'origan, comme la marjolaine ou le thym, a des propriétés antiseptiques. En cuisine, il est utilisé comme aromate, séché ou conservé dans l'huile.

• **Risques de confusion** : /

## • **Beurre aux herbes**

Feuilles et sommités fleuries d'origan  
Réserver quelques fleurs à part, destinées à la décoration  
Beurre  
sel, poivre  
(Oignons émincés et jus de citron en option)

Hacher menu les feuilles et les pointes fleuries  
Incorporer au beurre ramolli  
Saler et ajouter, selon son gout, oignons, jus de citron  
Déposer les fleurs effeuillées sur du papier de cuisson  
Rouler le mélange de beurre dans ce papier pour l'enrober de fleurs  
Laisser refroidir pendant une heure au réfrigérateur



# NOISETIER

*Corylus avellana*

**Betulaceae**

• **Le Noisetier** appelé aussi **Coudrier**, est un petit arbre forestier des régions tempérées de l'hémisphère nord qui atteint 2-5m de hauteur. Il est très répandu en sous bois depuis la plaine jusqu'aux Hautes Vosges.

Ses feuilles sont entières, presque rondes, échancrées à la base, aigües au sommet, leurs bords sont découpés en grandes dents, un peu velues.

Ses fleurs apparaissent avant les feuilles, très tôt au printemps. Les fleurs mâles sont regroupées en chatons jaunâtres, pendants et les fleurs femelles sont minuscules, rougeâtres et groupées par 1 à 5 dans un bourgeon écaillé.

Son fruit, bien connu s'appelle la noisette ; elle est très riche en protides et en lipides, renferme de nombreuses vitamines et sels minéraux.

Le noisetier **Risque de confusion** : le fruit ne peut être confondu avec aucun autre.

- **Gâteau aux noisettes**

prépa : 15 mn ; cuisson : 25 mn à four moyen

125g de noisettes en poudre

125g de sucre en poudre

3 œufs

1/2dl de rhum ou autre alcool

25g de féculé

7g de levure alsacienne

une pincée de fleurs séchées de reine des prés

- Mélanger dans une terrine le sucre et les jaunes d'œufs

ajouter ensuite :

la poudre de noisettes, les fleurs de reine des prés

la féculé

la levure

le rhum

les blancs battus en neige (délicatement)

Verser cette préparation dans un moule chemisé de papier de cuisson et beurré et passer la au four