



Thym



Le thym est une des plantes préférées du système respiratoire, un antiseptique pulmonaire hors pair! C'est un excellent tonique immunitaire, adapté pour les enfants.

Noms communs	Thym, de jardins, de bergère, (anglais : Thyme)
Nom latin	<i>Thymus vulgaris</i>
Famille	Lamiacées. Large famille d'herbes aromatiques incluant romarin, sarriette, basilic, sauge, etc.
Description	Vivace. Sous-arbrisseau très aromatique aux minuscules feuilles et fleurs. Partie utilisée : feuilles et fleurs
Origine	Europe méditerranéenne.
Culture et rusticité	Besoin de chaleur. Il aime un terrain sec, léger, drainé et légèrement alcalin. Paillé en automne. Semis en mai-juin en pleine terre. Bouturage possible. Tailler régulièrement.
Usage	Culinaire et médicinal
Nutrition	Riche en : minéraux (calcium, fer, manganèse, cuivre, zinc), fibres alimentaires, vitamines (A, B1, 2, 3, 6, 9,) Contient du tymol, une molécule antiseptique.
Propriétés fonctionnelles	Antiseptique, expectorant stimulant, antispasmodique, carminatif, stimulant circulatoire, mucolytique, antifongique etc.
Modes d'utilisations et dosages	Infusion : ½ à 1 c. à thé par tasse, 2 tasses par jour. Teinture : 2-6 ml par jour. Autres : Huile macérée, bain, cataplasme, inhalation, rince-bouche, sirop etc.
Contre-indications	Éviter durant la grossesse et s'il y a une irritation au niveau des reins.
Conservation	À l'abri de la lumière au sec.
Idées recettes	Potages, légumes, marinades, œufs etc. Épice commune des mets de la cuisine provençale !