

# ANOTHER HERB HERBERT FAVOURITE HERBS FACT SHEET

## Romarin *Rosemarinus officinalis*

Un genre de 2 espèces d'arbustes à feuillage persistant provenant principalement de régions sèches des côtes méditerranéennes. Le *R. officinalis* et ses nombreuses variantes sont des plantes populaires de jardins et de pots. Sa forme peu haute en fait un spécimen attrayant pour les pots, sur les falaises ou en haut des murs. *Rosmarinus* vient du Latin « rosée de la mer », qui fait référence à l'apparence de rosée de ses fleurs bleues pâles vues de loin.

### DESCRIPTION

Le romarin est un arbuste au feuillage persistant doté de feuilles robustes vert foncé en forme d'aiguilles émoussées. Les fleurs sont bleues pâles et naissent en touffes le long de la branche.

### PARTIES UTILISÉES

Les feuilles, le haut fleuri et l'huile.



© HERB HERBERT P/L



Height 1m/3ft Spread 60cm/24in

### PROPRIÉTÉS

Le romarin est riche en huiles volatiles et en acides phénoliques, qui sont fortement antiseptiques et anti-inflammatoires.

### UTILISATION DE L'HERBE

#### Culinaire

Les feuilles fraîches et sèches sont utilisées pour donner du goût à la viande (particulièrement à l'agneau), aux soupes et aux ragoûts ; elles ont un goût amer et une texture robuste, ce qui fait qu'il est mieux de les utiliser finement hachées ou en brindilles que l'on peut enlever avant de servir.

### Médicinale

Utilisé pour la dépression, les épuisements nerveux, les maux de tête et les migraines. Au niveau externe pour les rhumatismes, l'arthrite et les blessures musculaires.

### Cosmétique

Ingrédient pour savons et shampoings, crèmes et lotions. Décoratif

Son apparence vigoureuse fait du romarin une magnifique plante dans le paysage, seule ou combinée avec d'autres plantes.



Any enquiries can be directed to:  
HERB HERBERT P/L  
PO Box 24 Monbulk  
Victoria 3793 AUSTRALIA  
E-mail: herb@herbherbert.com



### CULTURE

Sol bien drainé au soleil, avec abris dans les régions froides. Taillez après la floraison pour encourager la croissance dense en arbuste.

### RÉCOLTE

Les feuilles et les sommets fleuris sont cueillis au printemps et au début de l'été, et distillés pour en faire de l'huile ou séchés pour en faire des infusions, des décoctions et des extraits. Les feuilles peuvent être cueillies à tout