

# LES GRANDES VARIÉTÉS DE THYM



## Thym Citron

### Thymus x citriodorus

Le thym citron est une variété de thym utilisée en tisane ou en cuisine, notamment pour parfumer et relever les plats. En outre, les feuilles sont également utilisées pour la préparation de salades ou encore de sauces parfumées. Le thym citron possède de nombreuses propriétés : il est antiseptique, antitussif et même cicatrisant.



## Thym sauvage

### Thymus serpyllum

Le Serpolet est une plante aromatique basse; elle est tapissante, aux très petites feuilles opposées ovales. De juin à septembre, son feuillage aromatique vert disparaît littéralement sous une nuée de petites fleurs bleues. Après la floraison, (juin à octobre) viennent les fruits formés de quatre petits akènes.



## Thym commun

### Thymus vulgaris

Le Thym commun, Thym cultivé ou Farigoule (Thymus vulgaris. L.) est un sous-arbrisseau de la famille des Lamiacées. En cuisine, on l'appelle simplement «thym». C'est une espèce commune des garrigues ensoleillées et des steppes du sud de l'Europe, et du Nord de l'Afrique. Le thym commun est indissociable de la culture méditerranéenne.

On distingue 7 races chimiques ou chémotypes de thym vulgaire : à thymol, carvacrol, linalol, thuyanol, alpha terpinéol, géraniol, et paracymène.

## Thymol

C'est la variété la plus répandue car elle pousse dans la majorité des climats et possède l'odeur typique du thym que l'on utilise pour aromatiser les plats. Anti infectieux puissant, immunostimulant et tonique général.

 cette HE étant hépatotoxique à haute dose, ne pas prolonger le traitement au delà d'une semaine, diluer à 5% dans une huile végétale.

## Carvacrol

Plus spécifique des zones très chaudes et arides et dont l'odeur forte est semblable à la précédente, le thymol et le carvacrol étant des molécules chimiquement voisines. Même propriété et précaution que le Thym à Thymol ci-dessus.

## Linalol

Plus répandu dans les sols plus humides. Ce thym est un antiinfectieux doux, antitussif, et tonique général. Il est plus facile d'utilisation car non toxique, surtout pour les enfants. C'est également un puissant vermifuge.

## Géraniol

Se développe en montagne face à un climat rude. C'est une HE proche du Thym à Linalol (Alcool), il possède les mêmes propriétés antiinfectieuses et toniques. Particulièrement efficace pour les pathologies liées aux mycoses et problèmes dermatiques.

## Thuyanol

Le thym à thuyanol est un bactéricide (en particulier dans le cas de chlamydia) ainsi qu'un puissant viricide. C'est un fort stimulant immunitaire et hépatique. Il est aussi tonique circulatoire et psychique.

# Sirop de thym: pour 500ml de sirop

- . 35gr de thym frais ou 20gr de thym séché
- . 350ml d'eau
- . 300gr de sucre roux

Placez votre thym dans une grande casserole et versez dessus votre eau bouillante.

Recouvrez et laissez macérer (24 heures si possible).

Commencez par filtrer le jus produit par le thym macéré.

Faites chauffer ce jus à feu moyen. Lorsqu'il est chaud, ajoutez-y le sucre.



Lorsque la préparation commence à frémir, retirez du feu.

Filtrez une nouvelle fois votre sirop afin de retirer toutes les impuretés du sucre et mettez en bouteille lorsqu'il est encore chaud.

Vous pouvez conserver votre sirop plusieurs années avant ouverture, mais pensez à le mettre au frais après celle-ci.

Sirop expectorant et désinfectant efficace pour les maux de gorge et bronches prises, remède antiseptique des maux de l'hiver.

## Tisane de thym

Pour faire une tisane de thym, procurez-vous du thym séché (1 à 2 cuillères pour une tisane), et mélangez-le à 200 ml d'eau. Au lieu d'utiliser du thym séché, vous pouvez aussi utiliser des feuilles de thym frais que vous laissez infuser pendant 5 à 15 minutes dans de l'eau chaude (environ 3 branches pour une tasse). Le thym apaise les maux de gorge

