



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca

www.lesherbesenfolie.qc.ca

Légumes en Casserole Gratinés

Une recette toute simple. Vous ne m'aimerez peut-être pas parce que je ne donne pas de mesure!

Propriétés thérapeutiques du thym



Le thym est une plante qui fortifie et stimule le système immunitaire. Il aide à diminuer la toux et la fièvre ainsi qu'à liquéfier le mucus. Vous pouvez en prendre dès les premiers signes d'une grippe ou d'un rhume afin détruire le virus. Toutefois, lorsqu'il y a une épidémie de grippe, ne vous gênez pas pour en prendre en prévention: il vous épaulera afin que vous résistiez aux microbes qui vous agresseront durant cette période. Il est bon pour toutes les affections du système respiratoire: toux, bronchite, asthme, sinusite, congestion nasale, maux de gorge, pharyngite, tuberculose, etc. Le thym est aussi un tonique général et s'avère utile lors de fatigue ou de surmenage ou en cas d'affaiblissement due à une maladie. Il aide l'organisme à combattre pour se remettre sur pied.

MISE EN GARDE

- Il peut activer un peu trop la glande thyroïde. Les personnes qui souffrent d'hypothyroïdie ou d'hyperthyroïdie doivent faire attention à son utilisation.
- Les femmes enceintes peuvent en prendre, mais pas en dosages thérapeutiques, car il est un stimulant utérin. Prenez des tisanes légères.
- Les femmes qui allaitent leur bébé doivent l'utiliser modérément parce qu'il altère le goût du lait. Bébé n'appréciera pas!

Note historique

"Plantarem farigoulas, la montagna flourira": "Nous planterons le thym et la montagne fleurira." Cette phrase servit de cri de ralliement et de mot de passe pour tous ceux qui participèrent à la révolte des républicains de Haute Provence contre le coup d'État de Napoléon III, le 2 décembre 1851. "Lorsque vous verrez quelqu'un avec une petite branche de thym à sa veste, vous saurez qu'il est des nôtres."

Ingrédients

- Légumes cuits au choix, selon ce que vous avez sous la main (carottes, chou-fleur, fèves vertes, petits pois, brocoli, pomme de terre, rutabaga, champignons, oignons ou autres)
 - Sauce blanche (béchamel)
 - Fromage mozzarella râpé
- Thym citron de préférence, sinon du thym commun

Préparation

1. Dans un plat allant au four, déposez les légumes cuits.
2. Nappez de la sauce blanche (béchamel).
3. Saupoudrez de thym citron (au goût).
4. Saupoudrez de fromage râpé.
5. Réchauffez le tout au four à 400°F, 15 à 20 minutes.

Bon Appétit!