



## *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](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

## **Bruschetta**

Voici une recette d'une de mes bonnes amies d'origine Suisse. Je vous donne la version qu'elle a surnommé "Italo-Québécoise".

### **Propriétés thérapeutiques de l'origan**

L'origan est apéritif et favorise la digestion. Il combat l'aérophagie et stimule les estomacs paresseux. Il est calmant, antispasmodique, antiseptique, expectorant et antitussif. Il diminue les douleurs menstruelles, les douleurs rhumatismales et la toux. Il s'emploie en cas de nervosité, d'anxiété, d'insomnie, de migraines, de rhume, de grippe et de bronchite.

### **Croyance**

Selon Aristote, les tortues mangeaient tout de suite de l'origan lorsqu'elles avaient avalé une vipère.

### **Ingrédients**

- ½ tasse de mayonnaise Hellmann's
- 1 tasse de mozzarella râpé
- ½ tasse d'olives noires hachées
- 1 petite tomate hachée, en petits cubes (seulement la chair)
  - 1 gousse d'ail haché fin
  - 1 cuillerée à soupe d'origan séché
  - ½ cuillerée à café de poivre noir.
  - Pain baguette ou pain aux olives.

## **Préparation**

1. Mélangez les différents ingrédients, sauf le pain baguette. Faites cette recette au moins 2 heures à l'avance pour qu'elle soit plus aromatique.
2. Ensuite, coupez le pain baguette ou le pain aux olives en tranches assez minces.
3. Mettez la garniture sur le dessus.
4. Mettez à cuire au four environ 15 minutes, à 350° F.

## **Variantes**

Vous pouvez mettre plus de tomates ou remplacer l'origan par du basilic. Il est aussi possible de ne pas mettre de mayonnaise, de mozzarella et d'olives noires et d'ajouter de l'huile d'olive et plus de tomates.

**Bon appétit!**