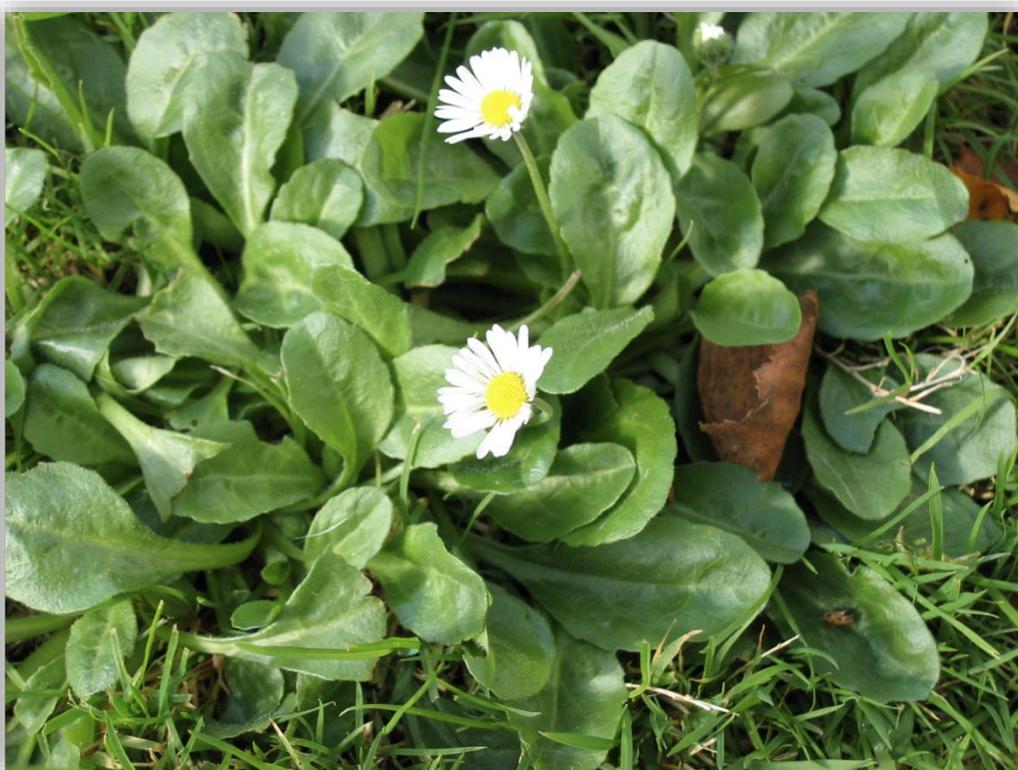


*Améliorer votre santé avec
les Plantes sauvages !*



Par Florence LAPORTE



Imprimé par nos soins, tous droits réservés

Association Atout Cœur - La Bergerie des Bois - 35480 Messac

N° Siret 79095802900015

SOMMAIRE



<i>L'ACHILLEE MILLEFEUILLE</i>	6
<i>L'ALLIAIRE OFFICINALE</i>	9
<i>L'ARUM TACHETE</i>	9
<i>LA BENOITE COMMUNE</i>	11
<i>LE BOUILLON BLANC</i>	12
<i>LE BOUTON D'OR</i>	17
<i>LE CHENOPODE BON HENRI ET L'ARROCHE</i>	18
<i>LE CHIENDENT</i>	20
<i>LA FICAIRE</i>	23
<i>LA FOUGERE MALE</i>	25
<i>LA FUMETERRE OFFICINALE</i>	28
<i>LE GAILLET GRATTERON, LE GAILLET JAUNE OU LE GAILLET BLANC</i>	29
<i>LE GERANIUM ROBERT</i>	32
<i>LIERRE GRIMPANT</i>	34
<i>LE LISERON (vrillé)</i>	37
<i>LA MORELLE DOUCE AMERE</i>	38
<i>LE MOURON DES OISEAUX</i>	40
<i>L'ORTIE</i>	41
<i>L'OSEILLE SAUVAGE</i>	45



<i>PÂQUERETTE</i>	47
<i>PISSENLIT</i>	50
<i>LE PLANTAIN LANCEOLE</i>	51
<i>LA RONCE</i>	54
<i>LA VERONIQUE</i>	56
<i>LES MAUVAISES HERBES ET LE JARDINAGE BIO</i>	58
<i>les PURINS, INFUSIONS ET DECOCTIONS DE PLANTES</i>	60
<i>LE PURIN D'ORTIES EN ENGRAIS</i>	60
<i>LE PURIN D'ORTIES EN INSECTICIDE ET FONGICIDE</i>	61
<i>LES UTILISATIONS DU PURIN D'ORTIES</i>	61
<i>DECOCTION DE TANAISIE</i>	61
<i>le PURIN DE FOUGERES</i>	61
<i>le PURIN DE PISSENLIT</i>	62
<i>Quelques recettes de cuisine</i>	63
<i>L'ortie</i>	63
<i>La soupe à l'ortie</i>	65
<i>Lasagnes à l'ortie</i>	65
<i>Carottes râpées à l'ortie</i>	66
<i>Soufflé à l'ortie</i>	66
<i>Tarte sucrée à l'ortie et au plantain</i>	67



<i>Tarte aux légumes orties</i>	<i>67</i>
<i>Tarte à l'ortie et aux champignons</i>	<i>68</i>
<i>Le plantain</i>	<i>69</i>
<i>Feuilles de plantain farcies</i>	<i>69</i>
<i>Sauce dakatine</i>	<i>70</i>
<i>Gratin de plantain</i>	<i>70</i>
<i>Le pissenlit</i>	<i>70</i>
<i>Beignets de fleurs de pissenlit</i>	<i>72</i>
<i>L'oseille</i>	<i>72</i>
<i>Flan d'oseille</i>	<i>73</i>
<i>Le laiteron maraîcher</i>	<i>74</i>
<i>Le trèfle</i>	<i>75</i>



Les principales...

« mauvaises » herbes





L'Achillée millefeuille



On dit qu'Achille à Troie fut blessé au talon, que Vénus lui conseilla d'utiliser cette plante pour adoucir ses souffrances et qu'il lui laissa son nom.

Autre nom :

L'herbe aux charpentiers, car ce corps de métier se coupe souvent et le suc de l'achillée est utilisé pour arrêter les hémorragies.

Partie utilisée :

Feuilles, fleurs, récolte de juin à septembre.

Usage interne :

C'est un tonique, antispasmodique, antiseptique et emménagogue qui combat l'inappétence, la toux et soigne les voies respiratoires, certaines allergies et rhumes des foies. Elle est recommandée contre les règles irrégulières et la période de ménopause et de post ménopause, la fatigue générale, le lymphatisme, les spasmes des voies digestives et utérines, les névroses, les troubles de la circulation, les varices, les hémorroïdes. On peut l'utiliser contre les congestions cérébrales, les vertiges, les migraines, les douleurs des yeux.



Infusion :

10 à 20 g de plantes pour un demi-litre d'eau.

La teinture mère :

Elle est faite à partir de la plante entière séchée (sauf la racine) s'utilise contre les troubles urinaires et mensuels et en compresses sur les veines variqueuses.

Usage externe :

On l'utilisera comme cicatrisant, pour les hémorragies, l'eczéma, les plaies et les hémorroïdes. Elle calme les douleurs rhumatismales. Les bains de siège aident à soigner les ovarites, les pertes blanches. On emploiera l'infusion en lotion pour les peaux grasses et acnéiques.

Cuisine :

Les jeunes feuilles sont comestibles en légumes et en salades.

Elixir floral :

Michel Dogna la recommande pour les personnes qui se sentent vampirisées par les autres, qui ne savent pas se protéger, qui ont une énergie limitée.

Eviter pendant la grossesse et faire attention en cas d'utilisation prolongée aux réactions allergiques de photosensibilité de la peau.





L'Alliaire officinale



Autrefois on l'utilisait comme antiscorbutique et comme vulnéraire.

De la famille des crucifères, elle se distingue par sa forte odeur d'ail.

Cuisine :

Ses feuilles se mangent en salade ou comme condiments.





L'Arum tacheté



L'amidon des tubercules était utilisé pour le linge et notamment pour les collerettes de dentelles.

Il se situe au premier rang des intoxications par les végétaux !

Il croit en milieu argilo-calcaire. Les parties de la plante toxiques sont les feuilles et les fruits; le rhizome souterrain peut être utilisé si nécessaire dans l'alimentation malgré sa saveur âcre.

Les signes de l'intoxication sont spectaculaires et apparaissent dès l'ingestion (œdème de la langue, etc...). Au seul contact de la plante on peut avoir des éruptions au niveau de la peau. Les baies sont appelées raisin de serpent.

Pour la pollinisation, la plante dégage une odeur de décomposition qui attire les insectes.



La Benoite commune



La souche séchée dégage un parfum d'œillet. Elle a un goût de girofle et s'utilisait comme aromate dans la bière, le vin, les alcools de fruits et les eaux dentifrices.

Partie utilisée : *La racine*

Usage interne :

Elle est recommandée en cas d'entérites chroniques, de diarrhées, de digestions lentes, d'hémorragies diverses, de tuberculose, de fièvres intermittentes, d'ophtalmies, de névralgies dentaires, et de céphalées (usage interne et externe).

✓ Infusion

60g par litre, 1/2 litre par jour entre les repas pendant quelques jours.



Teinture :

30 à 50 gouttes avant les repas.

Usage externe :

En lavages et compresses en cas de plaies, de conjonctivite, de blépha-rite, d'ophtalmies, de névralgies dentaires, de céphalées et en garga-rismes pour les gencives qui saignent.

Cuisine :

Les jeunes feuilles peuvent être mangées en salade.





Le Bouillon blanc

Molène, ou cierge de Notre Dame

Parties utilisées : Feuilles et fleurs, récolte de juillet à septembre.



Usage interne :

C'est une plante pectorale que l'on utilisera pour le catarrhe des bronches, l'asthme, la tuberculose. Elle calme les toux irritantes, les bronchites aiguës ou chroniques, les trachéites, dénoue les crampes et a des effets anti inflammatoires.

Infusion :

10 à 20 g de fleurs, filtrer dans un linge car les pétales sont recouverts de poils irritants.





Usage externe :

- ✿ Les fleurs et feuilles cuites dans du lait sont recommandées pour les furoncles, les hémorroïdes, les crevasses du sein, les dartres, les brûlures, les abcès et les panaris
- ✿ En décoction concentrée sur les ulcères douloureux
- ✿ La racine et la teinture mère sont efficaces contre les douleurs des oreilles
- ✿ En décoction, elle tue les pucerons



HUILE DE BOUILLON BLANC :

FAIRE MACÉRER 20 G DE FLEURS FRAÎCHES MONDÉES DANS 1/4 DE LITRE D'HUILE D'OLIVE PENDANT AU MOINS 10 JOURS, FILTER. EN APPLICATION SUR LES ABCÈS, PANARIS, FURONCLES, ULCÈRES, BRÛLURES, DARTRES.



La Bourse à Pasteur



Elle tient son nom de la forme de ses fruits qui ressemblent à la bourse que les bergers et les pasteurs portaient autrefois.

C'est une des premières fleurs de la fin de l'hiver.

On l'appelle également cœur des mères grâce à son utilisation en gynécologie.

En chine, les graines ont la réputation d'améliorer la vue.

Partie utilisée :

La plante entière que l'on récolte de mai à août, fraîche de préférence.

Usage interne:

Elle a un grand pouvoir hémostatique et on l'utilisera pour arrêter les écoulements de sang anormaux : métrorragies, hémorragies diverses, saignements de nez, varices, hémorroïdes. En cas d'hémophilie elle favorise la cicatrisation. C'est un régulateur de la tension, elle aide en cas



*d'atrophie musculaire, de prolapsus, de hernie, de descente de matrice.
Elle est également utile en cas d'épilepsie ou d'affections nerveuses.*

Infusion :

2 à 3 cuillères à café de plante séchée par tasse, 3 fois par jour. Pour les règles anormalement longues, on en fera une cure 6 à 8 jours avant le cycle.

La teinture mère sera utilisée pour les mêmes effets.

Usage externe :

Cataplasmes sur blessures, varices, hémorroïdes, plaies.



Cuisine :

Les rosettes de feuilles et les fruits se mangent en salade.

A éviter pendant la grossesse sauf pendant l'accouchement !



RECETTE DU VIN DE BOURSE À PASTEUR FAIRE
MACÉRER 8 JOURS DANS UN LITRE DE VIN 100 G DE BOURSE À
PASTEUR FRAÎCHE ET HACHÉE AVEC 50 G DE PRÊLE; FILTRER ET
SUCRER. EN CAS D'ACCIDENTS SANGUINS ON PRENDRA 1 VERRE
À LIQUEUR TOUTES LES HEURES.



Le Bouton d'or



Les fleurs servaient autrefois à colorer le beurre.

Les renoncules sont toutes dangereuses, elles ont été employées comme purgatives, vomitives et résolatives !

Parties utilisées :

Mességué utilise le bouton d'or, seulement par macération longue de fleurs et feuilles, en bains de pieds et mains, contre les rhumatismes, la sciatique, les névralgies, le lumbago et l'impuissance.

Le bouton d'or signale généralement un sol qui manque de chaux dont la prairie a besoin d'être renouvelée.

Sa saveur âcre le fait rejeter par le bétail, d'autant qu'il est toxique à l'état frais mais redevient inoffensif à l'état sec dans le foin.



En homéopathie, on utilise la plante entière fleurie pour le zona, l'herpès, la varicelle, les engelures...

L'élixir floral de bouton d'or aide à la reconnaissance de soi et de ses propres capacités. Il redonne confiance aux personnes qui doutent d'elles-mêmes, se sous estiment, sont timides et réservées. La fleur, délicate et satinée, nous rappelle que beauté et simplicité vont souvent de pair.

La sève âcre peut quelquefois entraîner la formation de cloques sur la peau.





Le Chénopode Bon Henri et l'Arroche



Le chénopode bon Henri est appelé également épinard sauvage, il en rappelle le goût. Comme l'épinard il est riche en fer et en vitamines C.

Proches parentes, ces deux plantes se ressemblent et sont toutes deux consommées comme légumes, ainsi que le chénopode blanc. L'arroche est plus petite que le chénopode, elle pousse en abondance dans nos jardins.

Parties utilisées :

Les feuilles sont laxatives, émoullientes, dépuratives et antiscorbutiques.

Usage externe :

On les utilisera en cataplasme pour les abcès et les furoncles.



L'arroche a servi à fabriquer une teinture bleue, proche de l'indigo.

Cuisine :

On peut consommer les jeunes feuilles en salade, ou les cuire comme des épinards. Autrefois on les associait aux feuilles d'oseille pour en corriger l'acidité.





Le Chiendent



Les rhizomes de chiendent, particulièrement riches en sucre conviennent aux diabétiques. Après la première guerre mondiale on les a utilisés pour faire du sirop, ou remplacer le café en les torréfiant.

Véritable fléau du jardinier, cette plante possède de très longs rhizomes, perçants comme les canines d'un chien, capables de transpercer une pomme de terre...Chaque fragment redonne de nouvelles tiges.

- ✿ Les rhizomes ont servi à faire des balais, des brosses, du papier*
- ✿ On dit qu'une fois brûlé, il amende le sol*
- ✿ C'est une excellente plante fourragère, appréciée des ruminants mais aussi des chiens et des chats. Sa présence élimine les calculs de leur estomac*
- ✿ On le considère comme une des meilleures plantes médicinales*



Partie utilisée :

On utilise les rhizomes, récoltés du printemps à l'automne et que l'on aura fait sécher au soleil, en décoction (20 g pour un litre d'eau) comme diurétiques, rafraîchissants, émollients, cholagogues, drainants.

Usage interne :

Il sera bien utile en cas de cystite, goutte, rhumatisme, arthrite, calculs urinaires et biliaires, uricémie, drainage urinaire, drainage hépatovésiculaire, états infectieux divers. Il a également une action hépatoprotectrice, lente mais constante. On l'utilise comme diurétique en cas de rétention d'eau, d'œdèmes des membres inférieurs, de colites néphrétiques et de colibacillooses.

Son action est particulièrement intéressante pour tout ce qui concerne les problèmes de l'arbre urinaire car c'est un puissant diurétique, antiseptique et anti-inflammatoire.

Décoction :

Faire bouillir 30g de rhizome dans une petite quantité d'eau, filtrer et jeter l'eau. Ecraser le rhizome bouilli et rajouter 1 litre un quart d'eau et 8 g de racines de réglisse. Faire bouillir jusqu'à réduction à environ 1 litre, laisser refroidir et filtrer. Boire plusieurs petites tasses par jour. Cette préparation est meilleure au goût et met en valeur tous les principes actifs du chiendent.



Cuisine :

- ✿ *Au printemps, on peut consommer les jeunes pousses crues en salade (vitamine A et B, potassium, amidon). Il fût une époque où on trouvait des bottes de chiendent sur le marché...*
- ✿ *Les rhizomes moulus peuvent être moulus en farine, et fermentés ils permettent de fabriquer une boisson remplaçant la bière*





La Ficaire



Plante souvent consommée au moyen âge, en temps de guerre ou de disette. On l'avait baptisée "manne céleste", et son nom latin signifie "figue racine". Les jeunes feuilles, riches en vitamines C étaient autrefois utilisées pour lutter contre le scorbut.

Parties utilisées :

Sommités fleuries et racines

Usage interne :

L'infusion de sommités fleuries est antiscorbutique, recommandée pour les inflammations des articulations, les plaies gingivales, les saignements. Le pouvoir analgésiant et décongestionnant de la racine la font utiliser contre les hémorroïdes en pommade ou en suppositoire.



Décoction :

20 g de racines pour 1/2 litre d'eau, boire dans la journée en 3 fois.

Cuisine :

On mange les jeunes feuilles et les fleurs fraîches en salades en Franche Comté sous le nom de "rondelotte". Les hommes préhistoriques ont largement consommé leurs petits tubercules farineux.

Les sujets adultes sont toxiques, ils ont une saveur âcre et brûlante. Dans les Alpes et les Pyrénées leur suc a servi à empoisonner des flèches

Usage externe :

Le suc est utilisé contre les verrues (fucus signifie verrue) et la gale.





La Fougère mâle



Les feuilles de fougères sont insecticides, elles éloignent les puces, les mouches et les punaises; c'est pour cela qu'on les utilisait pour en faire des litières pour les animaux.

La famille des fougères est vaste, elle ne présente pas d'intérêt sur le plan médicinal. *Toutes les fougères sont plus ou moins toxiques.* Elles poussent sur les sols acides.

Seule la fougère mâle est utilisée par l'industrie pharmaceutique, fortement toxique, on ne l'emploie qu'avec précaution. On la reconnaît à sa souche épaisse, couverte de poils roux.

Parties utilisées :

Les feuilles et les racines



Usage interne :

Contre les parasites intestinaux en décoction, 15 à 50 g de rhizome par litre, réduire de moitié, prendre le matin à jeun.

Décoction :

La décoction de racines de fougères est efficace contre la goutte en bains de pieds. Les bains entiers sont recommandés contre les douleurs rhumatismales et les céphalées.

Avec les feuilles sèches on fait des matelas pour les enfants débiles, rachitiques, énurétiques, les rhumatisants, les crampes et les maux de tête.

Usage externe :

Le suc frais est appliqué sur les plaies et les brûlures. En application locale, les feuilles dissipent les algies rhumatismales, les crampes de pied ou de mollet, dans les chaussures elles réchauffent les pieds et les délassent lorsqu'on en met dans les chaussures.

Avec les cendres de fougères, on peut faire une lessive que l'on utilisera comme la cendre de bois du bon vieux temps.



Toute la plante, mais surtout la souche est toxique.



La Fumeterre officinale



Partie utilisée :

La plante entière à la floraison vers mai et juin.

Le séchage est difficile.

Usage interne :

Elle aide à l'évacuation de la bile, elle a une action hépatique, dépurative, tonique.

- ✿ Elle est conseillée en cas d'acné et de dermatoses chroniques, de jaunisse, d'hépatite, d'artériosclérose, d'atonie des organes digestifs, de fatigue, de calculs biliaires, de constipation, de ballonnements*
- ✿ Son pouvoir diurétique est efficace en cas de rhumatismes, goutte, rétention d'eau*
- ✿ C'est un stimulant, bénéfique pour tout l'organisme, à condition de ne pas dépasser 10 jours de cure, car au-delà les effets s'inversent et on en perd tout le bénéfice*



Infusion :

30 g par litre, 3 ou 4 tasses dans la journée, pas plus de 8 jours de suite

Usage externe :

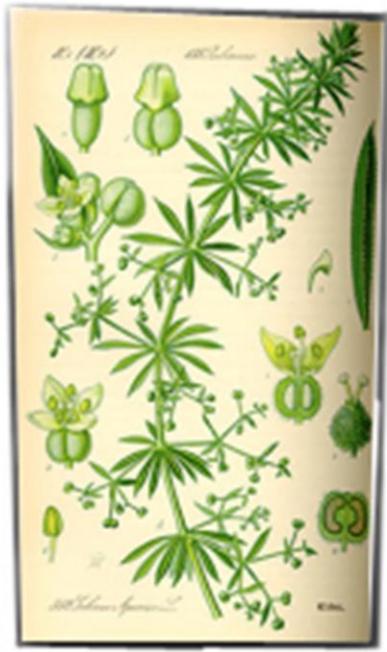
On peut faire des cataplasmes sur les yeux malades et les dartres.



LE VIN DE FUMETERRE :
ON LE FAIT AVEC 30 à 60 G PAR LITRE, QUEL'ON FAIT
MACÉRER PENDANT 5 à 6 JOURS.



Le Gaillet gratteron, Gaillet jaune et Gaillet blanc



Plante réputée en herboristerie, très commune, aux propriétés étonnantes, on l'utilise entre autre pour soigner le cancer, surtout en usage externe.

On fera le maximum pour la consommer fraîche car elle est plus efficace surtout en cas de maladie grave.

Partie utilisée :

Parties aériennes, toute l'année.

Usage interne :

En infusion (1 cuillère à café par tasse) ou en teinture mère (15 à 20 gouttes dans un peu d'eau 4 à 5 fois par jour).

- ✿ La plante est recommandée pour les gonflements des glandes lymphatiques, les affections de la peau, intoxication de l'organisme, tous les problèmes urinaires comme la cystite, les calculs rénaux, les troubles rénaux quelque qu'ils soient, ou comme boisson rafraîchissante en cas de fièvre



- ✿ Elle agit également contre les points de côté, l'hydropisie, l'anémie, les troubles circulatoires, la jaunisse, la paralysie des cordes vocales, cancer de la langue, tumeurs cancéreuses, cancer de la peau, tumeurs du larynx, du palais, etc... On peut soigner des goitres si on fait de manière intensive des gargarismes pendant la journée
- ✿ Sous forme de jus, elle est recommandée en cas de mononucléose infectieuse, d'amygdalite, de troubles prostatiques ainsi que comme diurétique et dépuratif lymphatique

Usage externe :

- ✿ La teinture mère (1 cuillère à café dans un demi-verre d'eau) ou l'infusion sont utilisées en compresses en cas de brûlures, de plaies à guérison difficile, d'abcès, d'ulcères ou d'inflammations cutanées
- ✿ Contre le psoriasis on fera une pommade que l'on étalera régulièrement sur la peau

Cuisine :

Elle peut être consommée comme légume ou en soupe.





Le Géranium Robert



C'est une plante velue, à l'odeur désagréable, depuis longtemps utilisée par la médecine populaire. Les anciens la considéraient capable de consolider les fractures et d'éliminer les cancers.

Parties utilisées :

Sommités fleuries et feuilles.

Usage interne :

Il est recommandé en cas d'asthénies diverses (déficit des cortico-surrénales), de gastro-entérites, d'hémorragies utérines, de diabète, de lithiase urinaire, d'ulcère gastrique, de cancers.

Infusion :

1 cuillère à café par tasse, 3 tasses par jour entre les repas.



Usage externe :

En cas de coups, de traumatisme, de contusions, de coupures, de plaies, poser un cataplasme de feuilles fraîches. Les gargarismes sont recommandés contre les angines, les problèmes de gencives et de bouche.

Décoction: La plante cuite ou la décoction peuvent être appliquées sur les névralgies faciales, les douleurs gastriques et lombaires, l'œdème des jambes, l'engorgement des seins, les dartres, l'eczéma sec.

Infusion : contre les yeux rouges, les ophtalmies, on pose une compresse d'infusion (20 g de sommités fleuries par litre d'eau) ou un cataplasme de plante fraîche.

L'odeur des feuilles fraîches écrasées ferait fuir les moustiques. !





Le Lierre grimpant



Le lierre est une des plantes les mieux connues de l'antiquité, on la retrouve sculptée sur de nombreux monuments grecs et romains.

On le considère souvent comme un parasite dont il faut débarrasser les arbres, toutefois il a des propriétés fongicides sur les champignons parasites de ceux-ci. Des études récentes ont démontré qu'il est actif sur le champignon de l'orme, responsable de leur disparition ces dernières années. D'après d'autres études, il serait un véritable aspirateur de pollution bien utile dans les villes...

Partie utilisée :

Les feuilles que l'on récolte en toutes saisons.

Usage interne :

Il convient d'être très prudent pour utiliser le lierre en usage interne (pas d'utilisation prolongée et précision des dosages). C'est un antispasmodique de l'appareil respiratoire, un expectorant, cholagogue et emménagogue (facilite les règles). On le recommande en cas de coqueluche, bronchite, trachéite, hypertension, laryngites, lithiase biliaire, règles insuffisantes.



Infusion :

3 cuillères à soupe de feuilles fraîches coupées pour un litre d'eau,
3 tasses par jour.

Usage externe :

- ✿ Les feuilles fraîches seront appliquées en cataplasmes, (Attendrir les feuilles à la vapeur) sur: plaies, ulcères, abcès, brûlures, névrites, névralgies, séquelles de phlébites
- ✿ On le mélange à de l'origan pour en faire une pommade antirhumatismale et antinévralgique
- ✿ Pour les aigreurs et brûlures d'estomac, on fera des cataplasmes chauds de feuilles mélangées à du son, le tout cuit quelques minutes
- ✿ Pour les règles douloureuses, on fera un cataplasme chaud de feuilles hachées sur le bas ventre
- ✿ Pour les corps et les durillons, on utilisera également la teinture-mère pure
- ✿ Douleurs rhumatismales, sciatiques: Appliquer des cataplasmes de feuilles fraîches, les changer dès qu'elles sont sèches
- ✿ Rhumatismes, névrites, cellulites douloureuses : $\frac{1}{4}$ de feuilles fraîches broyées + $\frac{3}{4}$ de farine de lin, en cataplasmes



SHAMPOING OU LESSIVE AUX FEUILLES DE LIERRE

FAIRE BOUILLIR UNE CENTAINE DE FEUILLES DE LIERRE COUPÉES EN PETITS BOUTS
DANS 2 L D'EAU PENDANT 10 MN. FILTER ET UTILISER CE JUS COMME SHAMPOING
NATUREL, OU COMME LESSIVE POUR TISSUS DÉLICATS.



Bain au lierre contre la cellulite : 1 kg de feuilles de lierre à cuire à feu doux pendant 3 h dans un litre d'eau. Verser dans le bain. Pas besoin de savon car le lierre contient de la saponine.



Liniment pour la cellulite : 2 poignées de feuilles fraîches hachées à macérer dans 1/2 litre d'alcool à 40° ou de l'eau de Cologne; filtrer et rajouter une cuillère à café de glycérine.

Décoction:

La décoction et les feuilles cuites s'utilisent également en cas d'abcès, ulcères et brûlures.

On peut aussi en préparer une teinture pour noircir les cheveux.

Les baies sont légèrement toxiques et irritantes. !



MACÉRÂT HUILEUX ANTI-PEAU D'ORANGE :
FAIRE MACÉRER DES FEUILLES FRAÎCHES DE LIERRE ET DU THALLE SEC DE FUCUS DANS DE L'HUILE DE TOURNESOL. LA MACÉRATION EST REMUÉE TOUS LES JOURS. AU BOUT DE 3 SEMAINES, ON LA FILTRE ET ON RAJOUTE UNE HUILE ESSENTIELLE DE CITRON POUR COMPLÉTER L'ACTION. ON L'UTILISE EN FRICTION DOUCE AU GANT DE TOILETTE SUR TOUTES LES PARTIES DU CORPS OÙ IL Y A DE LA PEAU D'ORANGE. L'HÉ DE CITRON ENTRETIENT LA JEUNESSE DE LA



Le Liseron (vrillé)



Il existe deux variétés connues de liseron, le liseron des champs ou petit liseron et le liseron des haies ou grand liseron. En phytothérapie, tous deux ont les mêmes propriétés et indications.

Les belles fleurs, blanches ou roses du liseron des haies se ferment la nuit et par temps couvert. Elles restent ouvertes 24h.

Les fleurs du liseron des champs dégagent un parfum proche de la vanille ; elles s'ouvrent le matin et se referment en début d'après-midi.

Parties utilisées : *Les feuilles et les racines*



Usage interne :

Les feuilles et les racines contiennent un suc laxatif qui la rend purgative. Les racines aident à la sécrétion de la bile. Toutes deux sont indiquées pour la constipation et l'insuffisance hépato biliaire, l'excès d'urée sanguine, cirrhoses, asystolie.



Infusion : 10 g de racines et feuilles séchées pour un litre d'eau. Prendre une tasse avant les repas.

- ✿ Poudre de feuilles : 2 à 5 g par jour
- ✿ Poudre de racines : 2 g par jour.



La Morelle douce-amère



Le suc de morelle entrainait autrefois dans la composition d'un mélange anesthésique général pour les opérés.

La morelle est une plante toxique (surtout les baies vertes), utilisée en médecine pour ses propriétés antispasmodiques et analgésiques.

A notre niveau, mieux vaut se garder de l'utiliser en usage interne !

Les baies mures sont pratiquement inoffensives, le nom de la plante vient du fait qu'elles ont d'abord un goût amer, puis doux.

Partie utilisée : *La plante entière.*



Usage externe :

Décoction de feuilles de morelle (1 poignée par litre d'eau) en lavage, bains, injections vaginales ou compresses.

Elle est recommandée en cas d'affections cutanées (eczéma suintant, prurit), gerçure des seins, hémorroïdes, ulcères douloureux, abcès, dartres, contusions, panaris, furoncles, tumeurs.

Les cataplasmes de feuilles bouillies avec de la farine de lin et de la graisse appliqués chauds auraient résolu des tumeurs volumineuses et des contusions graves en une seule nuit.





Le Mouron des oiseaux



Elle était autrefois employée pour les affections pulmonaires.

C'est une plante tapissante, qui fleurit presque toute l'année.

La plante et la graine sont appréciées des oiseaux.

Usage externe :

On en fait un onguent pour les démangeaisons grâce à ses propriétés inflammatoires. Le jus de mouron blanc appliqué sur les rougeurs du visage aide à les faire disparaître.

Cuisine :

Le mouron des oiseaux se consomme en légume (doux), à ne pas confondre avec le mouron rouge qui est toxique !





L'Ortie



Depuis le Moyen Âge on l'emploie comme plante textile et on obtient des toiles qui valent presque celles de chanvre; elle est maintenant remplacée par le coton, mais on s'en est toutefois servi pendant les guerres mondiales.

Malgré son aspect peu engageant, l'ortie contient mille et une richesses ! C'est une des meilleures sources de chlorophylle, ce qui lui donne le pouvoir d'assainir le milieu intestinal.

C'est l'une des plantes médicinales les plus efficaces que nous possédons, et l'une des plus communes également.

Partie utilisée :

On utilise la plante entière en infusion ou en décoction (30 à 60 g par litre).

Usage interne :

Anémie, diabète, hépatites, hémorragies utérines, hémoptysie, goutte, rhumatismes, diarrhées, arthrose, calculs rénaux et urinaires, maladies de reins, troubles du foie et de la rate, ulcères d'estomac et intestinaux. Elle fait baisser le taux de glycémie.



- ✿ Très riche en minéraux et en vitamines elle est fortifiante, dépurative; elle éclaire le teint et efface les éruptions cutanées. Elle favorise les échanges métaboliques, stimule les glandes endocrines et la production de globules rouges. Elle est utile en cas de maladies virales et d'élimination de bactéries
- ✿ Il est particulièrement conseillé d'utiliser les jeunes pousses d'ortie au printemps pour faire une cure de détoxification (2 l/jour, par gorgées)
- ✿ Crues et hachées finement, elles seront utiles pour la prévention de l'ostéoporose, si possible en synergie avec des algues fraîches



Usage externe :

- ✿ Angines (gargarismes d'infusion), nettoyage des affections de la peau (eczémas, acné, herpès)
- ✿ En cas de vasoconstriction, on utilise les racines d'orties sous forme de bains
- ✿ Couramment utilisée pour hygiène et vitalité du cuir chevelu, stopper la chute des cheveux, supprimer les pellicules (racines)
- ✿ Contre la chute des cheveux : du jus d'orties !



Cuisine :

L'ortie peut se consommer en légume ou en soupe, à préparer comme les épinards. Exemples de recettes : soupe à l'ortie, tarte à l'ortie, orties au fromage, à la crème, quiche ou soufflé à l'ortie, etc...

Pour le jardin, l'ortie enrichit le sol en azote.

Purin d'orties : faire macérer des orties dans un bac d'eau de pluie pendant plusieurs jours au soleil. On obtient ainsi un liquide fertilisant, stimulant les défenses naturelles des plantes contre les parasites qui est couramment utilisé en agriculture biologique.

Elixir floral :

L'ortie nous aide à retrouver notre détermination, notre tonus mental, notre sens de l'initiative. Elle est conseillée aux personnes qui sont dans une impasse psychologique et qui manquent de réaction face aux situations.



LOTION CONTRE LES PELLICULES
20 G DE TEINTURE MÈRE D'ARNICA, 1/2 L D'EAU DE SOURCE, 1 BOL D'ORTIES SÉCHÉES RÉDUITES EN POUDRE, 1/2 L D'ALCOOL À 90°.
METTRE LE TOUT DANS UN BOCAL LES ORTIES D'ABORD, PUIS L'EAU, PUIS L'ALCOOL. LAISSER MACÉRER 3 JOURS AU SOLEIL, FILTRER, ET AJOUTER LA TEINTURE D'ARNICA. FRICTIONNER LE CUIR CHEVELU APRÈS CHAQUE SHAMPOOING.

ALCOOL D'ORTIES :
REMPILIR UN BOCAL À MOITIÉ D'ALCOOL À 90° ET LE BOURRER D'ORTIES FRAÎCHES. LAISSER MACÉRER AU MOINS 10 JOURS AU SOLEIL. IMBIBER LES PANSEMENTS AVEC CETTE MACÉRATION, LES PLAIES CICATRISSENT TRÈS VITE. S'UTILISE CONTRE LES DOULEURS RHUMATISMALES.



L'Oseille sauvage



Anciennement, on utilisait les grandes feuilles pour envelopper le beurre. Les lapons les utilisent pour faire cailler le lait.

Autres noms : patience, parelle, rumex

Elle n'aime pas les sols calcaires (signe d'une décalcification profonde), sa racine est très profonde, c'est pourquoi il est très difficile de s'en débarrasser.

Comme toutes les variétés d'oseille elle contient de l'acide oxalique, elle est donc déconseillée pour la goutte, les calculs rénaux, les rhumatismes, l'asthme. Pour les personnes ne souffrant pas de ces affections, elle est riche en vitamines C, on la conseille pour les anémies. On évitera une utilisation trop prolongée.

Usage interne :

C'est la racine que l'on utilisera, récoltée en automne et séchée coupée en rondelles, conservées à l'abri de la lumière et de l'humidité. En décoction, elle est dépurative du foie et stimule la vésicule biliaire, diurétique.



tique, fébrifuge, reminéralisante et laxative (30 g pour un litre d'eau, 3 à 4 tasses par jour).

La racine séchée peut également être réduite en poudre (1 ou 2 cuillères à café par jour), préparée en teinture mère.

En homéopathie, on utilise rumex crispus 5CH, pour les toux se déclenchant au courant d'air, les démangeaisons, l'herpès, la sinusite, l'anémie ou l'eczéma.

Usage externe :

Elle peut calmer les hémorragies, soulager les démangeaisons, la teigne et les escarres. Les grandes feuilles servaient à apaiser les piqûres d'ortie.

Cuisine :

On peut la consommer avec modération, quelques feuilles dans la salade, ou bien dans l'omelette, avec le poisson, dans des sauces vertes ou des potages.



La Pâquerette



On dit que son nom vient d'une ancienne tradition chrétienne qui veut qu'elle soit cueillie aux environs de Pâques, en hommage au Christ; de plus c'est à cette époque que ses vertus médicinales sont exaltées.

Les fleurs se referment le soir et par temps couvert.

Parties utilisées : Les feuilles et les fleurs.



RECETTE DU VIN
D'OSEILLE (MÉDI-
CINAL)
FAIRE MACÉRER 60G DE RACINE SÉCHÉE ET
BROYÉE DANS UN LITRE DE VIN BLANC, ARO-
MATISER AVEC DE LA CANNELLE ET DU CLOU
DE GIROFLE (2 OU 3 PETITS VERRES PAR JOUR).



Usage interne :

Seule ou mélangée à d'autres plantes pour les rhumes, les bronchites, l'asthme, comme sédatif de la toux.

Recommandée en cas d'hémorragies, crises de foie, migraines, constipation légère, rhumatisme, goutte, insomnies, traumatismes et hématomes, mastites, tumeurs du sein, dermatoses, comme diurétique contre les insuffisances rénales.

Décoction :

15 à 20 g de fleurs par litre d'eau; 3 ou 4 tasses par jour en dehors des repas.

La teinture mère : 20 gouttes 2 à 3 fois par jour, dans un peu d'eau.

Usage externe :

- ✿ Cataplasmes de fleurs écrasées pour entorses et foulures. Plante fraîche broyée pour plaies, ulcérations, coups
- ✿ Teinture mère, 60 gouttes dans un verre d'eau, pour compresses
- ✿ Huile de pâquerette ou pommade en cas d'eczéma, ecchymoses, etc...

Cuisine :

Les jeunes feuilles et pousses se mangent en salades et en potage. Les fleurs fraîches sont excellentes en salade. Leur usage quotidien permet de combattre les constipations opiniâtres.



Elixir floral :

Selon Michel Dogna, il est conseillé aux personnes qui se sacrifient pour les autres, sont trop idéalistes, se sentent seules et font preuve de sensiblerie.





Le Pissenlit



Il est connu depuis toujours comme plante médicinale et surtout pour ses propriétés diurétiques comme son nom l'indique ! On l'appelle également "dent de lion" car la forme de sa feuille rappelle la mâchoire d'un lion ou "tête de moine" car après avoir perdu ses graines le capitule ressemble à un crâne chauve.

En Europe, on sépare les feuilles et la racine, mais les chinois utilisent la plante entière.

Partie utilisée : Toute la plante sauf la graine.

Usage interne :

- ✿ Il est conseillé en cas de foies capricieux, hépatites, diabète, cellulite, dermatose, goutte, rhumatismes, calculs de la vésicule, constipation chronique, taux élevé de cholestérol, acné, eczémas, furoncles, dartres, problèmes de peau, troubles circulatoires, manque d'appétit, artériosclérose, diabète, maux d'estomac, paresse intestinale.
- ✿ Le pissenlit rétablit parfaitement les fonctions hépatobiliaires en supprimant toutes les manifestations douloureuses.
- ✿ Les feuilles sont riches en potassium.



- *La racine est un stimulant hépatique, dépuratif, conseillée en cas de constipation, conditions toxiques chroniques comme les inflammations articulaires, l'eczéma, l'acné.*
- **Infusion** : 30 à 60 g de feuilles par litre.
- **Décoction** : 50 à 60 g de racines hachées par litre.
Le jus est encore plus diurétique que l'infusion !
- **La teinture mère** : Elle est faite avec la plante entière (racines comprises) et a les mêmes effets que les tisanes.

Usage externe :

- *Le suc blanc qui coule de la tige peut être appliqué directement sur les verrues; on l'emploie aussi en collyre, 1 goutte dans chaque œil pour assainir la cornée*
- *Les racines font un succédané de café acceptable qui a les mêmes vertus que la chicorée (tonique, laxative, diurétique)*



Cuisine :

Les jeunes feuilles se mangent en salades, on commence à les cueillir après les premières gelées. Les boutons de fleurs sont excellents. Les capitules fleuris servent à la préparation d'une espèce de vin, de confiture, de sirop... Pour obtenir les effets d'une cure de pissenlit, il faut manger une salade matin et soir pendant au moins 15 jours.



Le Plantain lancéolé



C'est la variété de plantain que l'on retiendra pour l'usage médicinal avec le grand plantain.

Il pousse sur les sols acides.

Parties utilisées :

Feuilles et racines récoltées de mai à septembre ou plante entière.

Usage interne :

- ✿ C'est un adoucissant des voies respiratoires qui a des propriétés anti-allergiques, conseillé pour la bronchite, l'asthme, le rhume des foies, la sinusite, la rhinite, la toux, la pharyngite, la laryngite, la tuberculose.*
- ✿ Il est également recommandé en cas de maladie du foie ou de la vessie, de faiblesse générale, d'hémophilie, de diarrhée.*
- ✿ On l'utilisera également en cas d'anémie, de fatigue ou d'asthénie.*
- ✿ A faible dose la plante est anti-diarrhéique, et devient laxative à forte dose.*
- ✿ Pour les enfants incontinents, la tisane ou la consommation de salades de plantain est recommandée.*



Décoction

30 à 60 g de feuilles par litre d'eau, à prendre par voie interne ou en gargarisme.

La teinture mère : elle est utilisée contre le zona et les otites (coton imbibé dans l'oreille), pour les rages de dents (même procédé) et pour toutes les affections pulmonaires.

On utilise souvent le plantain sous forme de sirop pour les problèmes pulmonaires. Ses graines peuvent servir de laxatif, de diurétique.

Usage externe :

- ✿ Le suc de la plante, la pommade, ou les feuilles broyées en cataplasmes servent à guérir les panaris, les brûlures, les ulcères, les plaies enflammées, les dartres, les ampoules, les furoncles et les dermatoses. Elles aideraient à arrêter les saignements.
- ✿ Pour les yeux malades, on l'utilisera comme le bleuet, en bains d'yeux.
- ✿ Les feuilles froissées apaisent les piqûres d'insectes, les morsures d'animaux ou de serpents.
- ✿ Les feuilles fraîchement broyées peuvent aider à guérir les goitres et certaines tumeurs, ainsi que les thromboses.



Cuisine :

Toutes les jeunes feuilles de plantain se mangent en salades, en soupes et en légumes; on raconte qu'elle était l'unique alimentation des habitants de l'île de Minorque après la destruction de toutes leurs récoltes par les sauterelles.





La Ronce



Elle abrite et nourrit une faune très riche. Il en existe de nombreuses variétés mais toutes possèdent les mêmes propriétés.

Parties utilisées :

On utilisera essentiellement les feuilles et les fruits.

Usage interne :

En Infusion (20 à 30 g / litre en filtrant le liquide pour retenir les épines) pour : diarrhées, hémoptysies, hématuries, dysenterie, hémorragies internes, hémorroïdes, règles excessives, insuffisance veineuse, affections rénales, cystites, pyélite, gravelle, pertes blanches, métrorragies, diabète, oliguries.



- ✿ *En l'associant avec : marrube, bourgeons de pin, menthe, romarin, sauge, on crée une synergie efficace pour les rhumes, gripes, affections bronchiques*
- ✿ *Dans certaines régions, on prépare un thé de feuilles de ronce et d'aspérule odorante très agréable et diurétique*
- ✿ *En décoction pour gargarismes : angines, aphtes, inflammations de la bouche et des gencives, plaies atones*

Usage externe :

- ✿ *En lotion pour peaux grasses et acnéiques*
- ✿ *Les bourgeons contiennent un suc utilisé pour analgésier et cicatriser les plaies et les angines*
- ✿ *Les mûres ont des propriétés toniques et fortifiantes*





La Véronique



Les quatre espèces de véronique les plus courantes : officinale, bécabunga, petit chêne et germandrée ont toutes les mêmes propriétés.

Partie utilisée :

La plante entière sauf la racine (récolte pendant la floraison et même après).

Usage interne :

- ✿ Avec d'autres plantes pectorales on l'utilisera pour les affections pulmonaires. Mélangée à des pointes d'orties, elle fait une infusion dépurative recommandée contre les exémas chroniques et les démangeaisons des personnes âgées
- ✿ Egalement recommandée contre les maladies du foie et de l'estomac, les états de fatigue et les dépressions, les rhumatismes, les névralgies, les cellulites douloureuses et les migraines
- ✿ L'Abbé Kneipp conseillait aux personnes qui ont une grande activité intellectuelle de boire une tasse de cette tisane le soir avant de se coucher car elle améliore la mémoire et calme la nervosité.



Mélangée à part égale avec de la prêle, c'est encore plus efficace pour les trous de mémoire

- ✿ Pour les maladies chroniques de la peau, on peut utiliser le jus frais à raison de 2 à 3 cuillères à café par jour*
- ✿ Le thé de véronique est recommandé l'estomac, le foie et les intestins*

RECETTE DU THÉ DE
VÉRONIQUE
QUANTITÉS ÉGALES DE MÉLISSE, VÉRONIQUE ET
ASPÉRULE ODORANTE.

Infusion : 40 à 60 g de plante sèche par litre, 4 à 5 tasses par jour.

La teinture mère : La teinture de véronique est conseillée en cas de goutte, de rhumatisme, de cholestérol et d'artériosclérose, à raison de 15 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau.

Usage externe :

Infusions en compresses chaudes sur les contusions, les entorses, les plaies enflammées et cicatrisant mal et les névralgies.





Les « mauvaises » herbes

et

le jardinage biologique





Purins, infusions et décoctions de plantes

Le purin s'obtient par macération plus ou moins prolongée des plantes dans un récipient en bois, en verre ou en plastique. On filtre et on dilue selon l'utilisation souhaitée.

Le purin d'orties en engrais

- ✿ Récolter l'ortie si possible avant la floraison*
- ✿ Mettre dans un fût environ 1 kg d'orties pour 10 litres d'eau de pluie ou de puits*
- ✿ Couvrir et remuer chaque jour (vous verrez des bulles se former à chaque brassage). Ca sent très mauvais, mais c'est normal !*

La durée de fermentation est fonction de la température ambiante, environ 15 jours s'il fait 20° et moins s'il fait plus chaud. Quand il n'y aura plus de bulles lors du brassage, la fermentation sera terminée. Il faut alors filtrer sans attendre pour interrompre le processus de putréfaction. A ce stade, le purin est utilisé comme engrais et stimulateur de croissance, on le dilue à 5% pour les traitements foliaires et à 10% pour l'arrosage au pied des plantes.



Le purin d'orties en insecticide et fongicide

Même principe que précédemment, mais on ne laissera macérer que 12 à 24 heures.

Les utilisations du purin d'orties

- ✿ C'est un engrais efficace, riche en azote, en éléments organiques, en minéraux et en oligo-éléments.
- ✿ Il est préventif contre le mildiou, la rouille, l'oïdium.
- ✿ C'est un répulsif des acariens et des pucerons.

Décoction de Tanaisie

- ✿ Faire tremper pendant 24 h 300 à 400 g de plantes fraîches dans 10 litres d'eau.
- ✿ Faire bouillir pendant 15 mn

Utilisation : contre les pucerons, chenilles, altises, mouches des légumes, aleurodes et otiorrhinques.



Le purin de Fougères

Faire macérer 850 g de feuilles dans 10 litres d'eau de pluie pendant une semaine et pulvériser dilué à 10%.

Utilisation : Contre les pucerons, les escargots et les limaces.

Le purin de Pissenlit

Faire tremper 1,5 kg de pissenlit (feuilles, fleurs et racines) dans 10 litres d'eau. La macération doit être plus longue que pour l'ortie ou la consoude. On l'emploie dilué à 10% en association avec le purin de préle ou d'ortie sur les plantes vivaces qui restent en place plusieurs années.

Il est particulièrement efficace sur les arbres fruitiers et notamment sur la cloque du pêcher. On arrose le sol et on le pulvérise à l'automne et au printemps. Il stimule la croissance, est riche en oligo-éléments et permet de pallier aux déséquilibres des plantes.





Quelques recettes de cuisine...





L'ortie

On utilise de préférence l'ortie piquante que tout le monde connaît. De toute façon, toutes les orties se cuisinent et ont les mêmes propriétés. La tige étant très ligneuse, on se contentera de couper les pointes (environ 8 cm).



Pour manger des orties pratiquement toute l'année, il faut les faucher régulièrement pour avoir de jeunes repousses.

Constituants : Acide gallique et formique, tanin, chlorophylle, fer, soufre, silice, calcium, ammoniac, mucilage, soude, potassium, manganèse, chlore, provitamine A.

- ✿ Les lamiers ne sont pas de la même famille que l'ortie mais lui sont similaires et se préparent de la même façon
- ✿ Les lamiers ne sont pas piquants mais les orties sont couvertes de poils urticants qui s'adoucissent après ébullition
- ✿ Les feuilles, riches en vitamines peuvent être cuites et revenues dans du beurre ou servir à parfumer les soupes, les bières...
- ✿ L'ortie est reminéralisante, diurétique et dépurative. Elle stimule la production des globules rouges



La soupe à l'ortie

- 💡 Faire revenir un à deux oignons et un peu d'ail dans de l'huile d'olive
- 💡 Pendant ce temps, éplucher et couper en morceaux 3 pommes de terre et une à deux carottes, les faire revenir également avec les oignons et l'ail
- 💡 Recouvrir d'eau, ajouter sel, herbes aromatiques et laisser cuire 10 mn avant la fin de la cuisson ajouter les orties (environ un saladier)
- 💡 Après cuisson totale, mixer le tout en gardant la quantité de bouillon correspondant à l'épaisseur désirée de la soupe
- 💡 Servir avec un peu de crème ou de beurre selon les goûts

Lasagnes à l'ortie

- 💡 Faire cuire préalablement des pointes d'ortie dans de l'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes
- 💡 Mixer quelques tomates avec des herbes aromatiques, de l'ail, de l'oignon et des épices selon vos goûts
- 💡 Prendre un plat à four et le huiler. Disposer une première couche de lasagnes, une couche d'orties et une couche de sauce tomate
- 💡 Recommencer l'opération jusqu'à ce que le plat soit rempli
- 💡 Disposer sur le dessus une bonne couche de chapelure ou de fromage de chèvre selon vos goûts. Veillez à ce que toutes les lasagnes soient bien recouvertes de sauce tomate pour que la cuisson puisse se faire



 Laisser cuire environ une heure à four moyen

Carottes râpées à l'ortie

On n'utilisera des têtes tendres d'ortie, hachées finement, que l'on fera tremper au moins 10 mn dans une sauce de salade assez épaisse avant la consommation pour les ramollir et atténuer l'aspect irritant.

Consommer des orties crues est le meilleur moyen de profiter des nombreuses propriétés de cette plante !

De même, l'hiver, on pourra utiliser l'ortie séchée réduite en poudre, que l'on saupoudrera sur différents plats de légumes, salades, soupes, tartes...

Soufflé à l'ortie

-  Faire cuire environ 200 gr d'orties dans un peu d'eau
-  Faire revenir deux gros oignons hachés fin dans un peu d'huile
-  Faire revenir 200 gr de pain coupé en petits morceaux dans un peu de matière grasse, arroser avec un demi litre de lait bouillant et faire cuire à l'étouffée
-  Ajouter les oignons, les orties égouttées, des épices (curry par exemple) et mixer le tout
-  Lier ensuite avec un blanc d'œuf monté en neige, verser dans un plat et faire cuire à four chaud environ 20 minutes



Tarte sucrée à l'ortie et au plantain

-  Faire une pâte brisée, la mettre dans le moule à tarte et pré cuire
-  Pendant ce temps, faire cuire environ 450 g de pousses d'orties et de plantain. Egoutter et mixer
-  Battre 3 œufs avec un verre de lait et deux cuillères à soupe de miel fondu
-  Mélanger avec les plantes et ajouter 50 g de raisins secs
-  Lorsque la pâte est précuite, couvrir de noisettes hachées et verser le mélange
-  Saupoudrer de sucre roux et finir de cuire à four chaud

Tarte aux légumes orties

-  Faire une pâte brisée
-  Mélanger dans un saladier 1 œuf, 1 verre de lait, 1 cuillère à soupe de crème ou d'huile, et des épices (noix de muscade, sel, poivre)
-  Faire cuire 2 poireaux et 1 saladier d'orties (vapeur si possible) et les mixer
-  Râper 2 carottes crues
-  Mélanger tous les légumes avec l'œuf, le lait, la crème et les épices et verser dans la pâte étalée
-  Saupoudrer de gruyère râpé (selon les goûts), ou de chapelure et faire cuire à four moyen environ 30 minutes

Cette recette est encore meilleure, avec des cubes de tofu fumé !



Tarte à l'ortie et aux champignons

-  Faire une pâte Brisée
-  Faire revenir un gros saladier d'orties dans une poêle avec des champignons, de l'oignon, de l'ail, et du tofu coupé en petits morceaux
-  Assaisonner
-  Etaler la pâte dans le moule, la recouvrir d'une préparation faite d'un œuf battu avec un peu de crème fraîche ou de matière grasse
-  Verser le contenu de la poêle sur la pâte, parsemer de gruyère râpé ou de chapelure
-  Faire cuire environ 30 mn à four moyen

Variante : Quiche à l'ortie





Le Plantain

Constituants : Pectine, aucubine, tanin, soufre, sels alcalins, mucilage.

Les jeunes feuilles peuvent se manger en salade. Les feuilles préalablement blanchies peuvent être préparées comme des épinards, en beignets, en soupes ou dans du riz.

Feuilles de plantain farcies

-  Faire cuire du riz complet et l'égoutter
-  Le mélanger avec de la poudre de noisette dans les proportions suivantes : 2 volumes de riz pour un volume de noisette
-  Assaisonner avec de la sauce de soja, du curry, des petits morceaux d'oseille sauvage et du persil selon les goûts
-  Rouler des petites bouchées de cette préparation dans des feuilles de plantain et les déposer dans une cocotte à fond épais
-  Arroser d'un jus de citron et d'un verre d'eau et faire cuire à l'étouffée
-  pendant environ 20 mn
-  Servir chaud nature ou avec une sauce dakatine*



Sauce dakatine

- 💡 Mixer 3 cuillères à soupe de dakatine (beurre de cacahuète) avec une cuillère d'huile d'olive, de la sauce de soja, de l'eau et une grosse tomate jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse
- 💡 Faire chauffer à feu doux

Gratin de plantain

- 💡 Faire cuire à l'eau un saladier de feuilles de plantain coupées en morceaux et es égoutter
- 💡 Préparer une sauce béchamel bien relevée. Mélanger le plantain avec la sauce. Mettre dans un plat et ajouter du gruyère par couches
- 💡 Faire gratiner à four très chaud





Le Pissenlit

Constituants connus : Chlorophylle, taraxacine, inuline, acide hydroxycinnamique, lévulose, mannitol, choline, stérols, huile essentielle, carotène, acide folique, acides gras alcaloïdes, un pigment, vitamines A,B,C, calcium, potassium, fer, magnésium, phosphore, silice, sodium, soufre, manganèse, diastases.

- ✿ Les jeunes feuilles se mangent en salades ou cuites comme légumes verts
- ✿ Les fleurs ou les boutons floraux agrémentent les salades, les omelettes, les crêpes
- ✿ Les fleurs servent à confectionner une excellente confiture qu'on appelle la « cramailote »
- ✿ Les racines pelées et bouillies peuvent être servies au beurre, ou mises à sécher, grillées et moulues pour faire du café





Beignets de fleurs de pissenlit

- 💡 *Cueillir des fleurs de pissenlit*
- 💡 *Préparer une pâte à frire (farine, œuf, lait et assaisonnement), la consistance doit être plus épaisse qu'une pâte à crêpes*
- 💡 *Faire chauffer de l'huile de palme ou autre huile de friture dans une poêle, tremper les fleurs dans de la sauce de soja, puis dans la pâte, et les faire frire pendant quelques minutes*
- 💡 *Manger seulement la fleur, en se servant de la queue pour la tenir*





L'oseille

- ✿ Elle contient de l'acide oxalique et doit être consommée avec modération. Elle peut être déconseillée en cas d'insuffisance rénale et hépatique ou de rhumatismes
- ✿ Les jeunes feuilles, les boutons et les extrémités des jeunes pousses se mangent en salade, en parfumant les crudités qu'elles accompagnent
- ✿ Les feuilles se cuisent comme les épinards, elles donnent de la saveur aux soupes de pommes de terre ou de lentilles
- ✿ On peut en faire une sauce verte qui accompagnera poisson et viandes ou encore les hacher pour relever omelettes, quiches, soupes, salades et beignets





Flan d'oseille

Recette empruntée à Bernard Bertrand, « les grands classiques de la cuisine sauvage ».

-  Faire fondre 250g de feuilles d'oseille équeutées dans de la matière grasse
-  Mixer avec 3 œufs, 20 cl de crème liquide, 1 pincée de sucre, curry, sel, poivre
-  Mettre dans des ramequins individuels et faire prendre au bain-marie au four pendant 20 mn
-  Préparer la sauce en faisant revenir 2 échalotes et un pion d'ail dans du beurre, puis ajouter 15 cl de bouillon, 3 cuillères à soupe de vin blanc, du sel et du poivre
-  Laisser mijoter doucement 15 mn
-  Lorsque les flans sont cuits, démouler et napper de sauce
-  Déguster éventuellement avec un blanc sec très frais





Le Laiteron maraîcher

- ✿ *C'est une grande plante aux fleurs jaunes, on la reconnaît facilement à ses feuilles dentelées, légèrement piquantes*
- ✿ *Elle peut être consommée toute l'année à condition de ne pas la laisser monter en graines*
- ✿ *Les jeunes feuilles se mangent en salades, en les faisant bouillir 2 mn pour enlever l'amertume*

Autre possibilité : en beignets, à la mayonnaise.

La plante cuite se prépare comme les épinards, elle peut agrémenter les soupes, les omelettes, les potées de légumes, les pâtés végétaux.





Le Trèfle



Toutes les variétés de trèfle peuvent se manger et plus particulièrement le gros trèfle rouge.

- ✿ Les jeunes feuilles se consomment en salades, en garniture ou dans les soupes*
- ✿ Les feuilles cuites se préparent comme les épinards*
- ✿ Les fleurs servent à faire un vin rafraîchissant et léger*
- ✿ Séchées et réduites en poudre, elles servent à parfumer la farine des pains ou des gâteaux*

