

Bien-être
au naturel

Mes tisanes bien-être

Pierrette Nardo



ruslica éditions

Mes
tisanes
bien-être

Pierrette Nardo



Illustrations de Sophie Leblanc

rustica éditions

Introduction

Boire est une nécessité quotidienne, notre corps étant constitué en majeure partie d'eau. Il est vital de s'hydrater en permanence car, en ne buvant pas assez, la déshydratation arrive très vite. Si « Boire sans soif » est donc justifié, toutefois pas n'importe quelles boissons ! Les jus de fruits ou le lait, par exemple, sont des aliments qui se digèrent. Or, il est nécessaire de boire un liquide qui hydrate et désaltère, mais qui ne nécessite pas d'être digéré. L'eau remplit toutes ces conditions, ainsi que les infusions (ou tisanes) qui incluent le thé, et même le café, dont il ne faut cependant pas abuser. Ces boissons offrent aussi le grand avantage d'être dépourvues de calories – sauf celles de l'éventuel miel ou sucre ajouté.

Par ailleurs, nombreuses sont les tisanes qui, en plus de vous apporter une nécessaire hydratation, vous permettront de réaliser des soins de beauté nature et bio, ou de soulager nombre de petits maux du quotidien. Il est vrai que certaines se laissent boire avec plus ou moins de plaisir, comme la camomille et sa légendaire amertume, mais la plupart des infusions de plantes constituent de savoureuses boissons.

Avec fierté, en maître ou maîtresse de maison attentif, vous offrirez ces surprenantes et saines boissons à vos invités, qui seront vite conquis par la diversité des authentiques saveurs présentées. Invités que vous surprendrez avec une tisane froide et salée telle « Longue vie » ou « Grand large », présentée à l'apéritif ou en accompagnement de tout le repas. Puis, une fois le dessert dégusté, vous flatterez encore les papilles de vos convives avec « Mexicaine » ou « Automne », aromatiques cocktails de plantes sans incidence sur le tour de taille ni sur la conduite du retour, et dont les vapeurs odorantes évoqueront exotiques voyages ou bucoliques balades.

Pour concocter ces délicieuses boissons plaisir ou bien-être, vous utiliserez des plantes, des fruits, des épices ou des algues, tous végétaux qui peuvent être utilisés frais, secs ou décongelés. En effet, si l'infusion de verveine menthe remporte toujours des suffrages, les tisanes du troisième millénaire marient allègrement les plantes appréciées de nos aïeux aux algues récoltées lors de vacances

estivales, comme aux fruits du congélateur !

De très nombreuses plantes citées dans cet ouvrage peuvent être glanées dans la nature, loin des routes et des champs chimiquement cultivés. Tout au long de l'année, après avoir lu ce petit livre, vous prendrez l'économique habitude de récolter, ça et là, les trésors de la nature, vos tisanes devenant ainsi le but de saines promenades à la campagne. Vous conserverez aussi des parties de plantes que vous jetiez auparavant, telles les pelures de pomme, écorces d'ananas, feuilles de carotte... qui permettent de préparer de délicieuses boissons qui ne pèsent en rien sur le budget.

Les mélanges que vous vous concocterez offriront le grand avantage d'être complètement naturels, ce qui est loin d'être le cas de nombreuses préparations « prêtes à l'emploi » du commerce, abusant d'arômes dont votre corps n'a que faire. De plus, ces mariages de plantes, outre le fait d'être économiques, correspondront exactement à vos goûts. En effet, hors les tisanes bien-être destinées à soulager les maux passagers, les mélanges de boissons plaisir ne sont pas figés, mais modifiables en fonction de vos papilles et de votre mode de vie !

La plupart des végétaux utilisés dans les recettes de cet ouvrage peuvent aussi être cultivés au jardin – rappelons au passage que ce dernier apprécie lui-même les tisanes, qui servent à soigner les plantes ... Il est également possible de cultiver de nombreuses plantes en pots, sur votre balcon. Toutefois, si vous n'avez ni jardin ni balcon, et que l'idée d'aller récolter des orties vous donne de l'urticaire, vous trouverez facilement ces plantes en pharmacie, en herboristerie et sur les sites Internet spécialisés.

Alors, pour se désaltérer, se rafraîchir ou se réchauffer, accompagner un repas ou s'offrir une petite pause, en solitaire ou avec des amis, le matin comme le soir, une tisane, alliance de gourmandise et de bien-être, est un moment de détente et de plaisir, très facile à s'accorder sans scrupules ni remords !



Tisane

Versez de l'eau bouillante sur les plantes, préalablement déposées au fond d'une tasse. Couvrez. Laissez infuser le temps indiqué pour chaque plante. Filtrez – cette étape n'est pas mentionnée pour chaque tisane, mais est absolument nécessaire !

Sauf indication contraire, l'infusion est le mode de préparation de la plupart des tisanes proposées dans cet ouvrage.



Décoction

Versez de l'eau froide sur les plantes. Portez le mélange à ébullition, puis maintenez doucement celle-ci pendant un temps variant selon la plante utilisée.



Macération

Pour préparer une tisane par macération, versez de l'eau froide sur les plantes et laissez-les macérer pendant un temps donné, variant de quelques heures à une journée.

On peut également faire des macérations avec de l'huile, du vinaigre ou de l'eau-de-vie.



Thé solaire ou limonade

Les boissons nommées ainsi se préparent en laissant, dans un pot en verre transparent, le mélange d'eau et de plantes en plein soleil pendant quelques heures – temps variant selon les plantes utilisées. Ce type de boisson traditionnelle est destiné à soulager la soif. Une fois la macération terminée, placez la préparation au réfrigérateur et buvez-la ensuite rapidement.

Conseils de préparation

Pour stériliser vos bouteilles ou petits pots en verre : placez-les dans une grande casserole et recouvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition et maintenez ainsi pendant 10 min. Avec précaution (gants de protection et cuillère en bois), posez vos bouteilles et pots sur un torchon fraîchement repassé. Laissez refroidir jusqu'à utilisation.



Sirop

Suivez la recette indiquée. Après la cuisson, versez aussitôt le sirop bouillant dans plusieurs petites bouteilles préalablement stérilisées (voir encadré ci-dessous). Fermez aussitôt (stérilisation à chaud). Placez les bouteilles tête en bas dans un saladier (de préférence en grès, parfait pour conserver très longtemps la chaleur). Couvrez d'une serviette très épaisse (voire d'un ou deux vieux sweaters en molleton ou en laine). Laissez reposer jusqu'au lendemain, puis étiquetez les flacons et rangez-les dans un placard, à l'abri de la lumière.

En procédant ainsi, vos sirops pourront se conserver parfaitement plusieurs années, mais il est cependant nettement préférable de les consommer dans l'année qui suit leur fabrication !

Outre les usages liés aux propriétés des plantes utilisées, les sirops servent aussi à adoucir des tisanes au goût moins agréable. Largement allongés d'eau fraîche, la plupart font d'agréables boissons appréciées des grands comme des petits.

Conseils de préparation

Pour broyer vos mélanges de plantes, utilisez un moulin à café électrique qui n'a jamais servi pour le café ! Attention de ne pas faire de la poudre de plantes : procédez par petites touches et arrêtez quand vos plantes sont encore en tout petits morceaux.

Il est préférable, afin de mieux conserver l'amplitude du parfum, de ne pas broyer toutes vos plantes en une seule fois pour toute l'année, mais au fur et à mesure de vos besoins. Les plantes entières conservant mieux leurs arômes, préparez des mélanges à utiliser de préférence au cours du mois suivant le broyage.

Attention !

Si vous souhaitez soigner un problème spécifique à l'aide de tisanes, prenez conseil auprès de votre thérapeute habituel, qui seul saura établir un diagnostic avec une prescription précisément adaptée à votre cas.

Filtrez avec une passoire en plastique, car certaines plantes s'oxydent ou forment une réaction chimique au contact du fer.



Après un bon repas

Après quelques excès de nourriture ou lors de périodes difficiles (soucis, surcharge de travail...), la digestion est parfois un peu paresseuse, voire douloureuse. Salvatrice, une boisson préparée avec des plantes choisies pour leurs vertus digestives sera alors la bienvenue. Pour que cette tisane remplisse pleinement son rôle, buvez-la chaude (c'est important), lentement, à petites gorgées... et évitez de vous resservir trois fois de l'excellente choucroute de votre belle-mère !

Anis vert

Pimpinella anisum L.

Antispasmodique, aphrodisiaque, carminatif, diurétique, emménagogue, galactogène, stimulant cardiaque et digestif, l'anis facilite grandement la digestion. Cette tisane soulage les désordres intestinaux (ballonnements et coliques venteuses) ainsi que les nausées. L'anis ayant la propriété de stimuler la production du lait maternel, sa tisane sera également parfaite pour remplacer le café des jeunes mères allaitant leur bébé qui, à son tour, profitera des bienfaites vertus de la plante.



Sirop

50 g de semences d'anis vert, 1/2 litre d'eau douce, 600 g de sucre brut de canne ou de miel

Versez les graines d'anis grossièrement concassées dans une casserole et ajoutez l'eau. Portez à ébullition, puis maintenez à petits bouillons pendant 2 min. Couvrez. Hors du feu, laissez ensuite infuser une bonne dizaine d'heures. Filtrez la décoction d'anis en pressant bien les graines. Pesez le liquide obtenu et ajoutez 600 g de sucre pour 500 ml de décoction. Faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement, jusqu'à la fonte totale. Dès que le sirop commence à bouillir, baissez le gaz et laissez frémir pendant 5 min, puis retirez du feu. Si vous préférez utiliser du miel, vous l'ajouterez à la décoction bien chaude, afin de le chauffer le moins possible. Mettez en bouteilles. Utilisez ce sirop pour sucrer une boisson, une infusion, un yaourt, un fromage blanc... ou encore largement étendu d'eau en guise de boisson.

Cultiver l'anis

Sur place, semez très clair dès avril, ou à l'automne, en terre légère et bien drainée. Une exposition chaude, ensoleillée et à l'abri du vent est conseillée. Éclaircissez après la levée en laissant 10 à 15 cm

entre deux plants. L'anis en fleur peut atteindre environ 50 cm de haut, mais c'est une plante aux tiges un peu molles, qui se couche en partie sur la terre. Sauf dans le cas d'une culture en pot, l'anis a des besoins très limités en eau avant la formation des graines, et plus du tout ensuite. Il se cultive aussi très bien sur le balcon. La récolte des feuilles peut débuter environ 2 mois après le semis. Les graines se ramassent lorsque les premières d'entre elles commencent à tomber. Il est alors temps de couper les ombelles et de les faire sécher la tête en bas dans un torchon.



Tisane digestive

1 cuil. à café de graines (semence) d'anis, une tasse d'eau

Versez les graines d'anis grossièrement broyées dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et laissez infuser 10 min hors du feu. Filtrez.

Basilic

Ocimum basilicum L.

Antiseptique, antispasmodique, emménagogue, galactogène, pectoral, sédatif ou tonique, le basilic peut être tout cela, selon la façon de le préparer et la quantité absorbée. En quantités importantes (il faut plusieurs tasses par jour), les effets s'inversent et, de tonique, le basilic devient sédatif. Calmante, l'infusion de basilic est appréciée pour lutter contre les migraines dues au stress. Elle facilite également la digestion, tout en soulageant les désagréables problèmes d'aérophagie. Cette infusion est utile pour les personnes tendues, stressées ou angoissées. Elle peut aussi être bue uniquement pour le plaisir. Par ailleurs, le basilic favorise la lactation des jeunes mères.



Tisane

Quelques feuilles de basilic frais ou 1 cuil. à soupe de basilic sec, une tasse d'eau bouillante



Faites infuser pendant 15 min. Cette infusion agréablement aromatisée (au parfum différent selon la variété du basilic utilisé) peut être bue sans sucre.



Sirop

200 g de feuilles de basilic, 1/2 litre d'eau, sucre brut de canne blond

Portez l'eau à ébullition, puis jetez le basilic grossièrement haché dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis couvrez et stoppez la source de chaleur. Laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez en pressant bien. Pesez le liquide obtenu et ajoutez-lui le même poids de sucre. Faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement, jusqu'à la fonte totale. Quand le sirop commence à bouillir, baissez le feu jusqu'à maintenir juste un frémissement et prolongez la cuisson pendant 15 min. Mettez en bouteilles. En variante, mélangez 100 g de

basilic et 100 g d'agastache (rugosa ou foeniculum), aux vertus également digestives. Ces sirops seront utilisés de la même façon que [celui à l'anis](#).

Camomille

Chamaemelum nobile L. (syn. *Anthemis nobilis*),
Matricaria recutita L., *Tanacetum parthenium* (L.)
Sch. Bip.



Anti-allergique, antalgique, emménagogue, fébrifuge, sédative, stomachique, tonique, la camomille possède toutes ces propriétés ! Digestive, l'infusion de camomille lutte contre l'aérophagie et les flatulences. Apaisante, elle prépare au sommeil. Elle est aussi appréciée pour calmer divers maux de tête, y compris les migraines précédant parfois les règles dont elle soulage par ailleurs les douloureuses manifestations.



Tisane

1 cuil. à soupe de fleurs de camomille, une tasse d'eau bouillante, miel ou sucre

Faire infuser pendant 10 min. Buvez cette infusion de préférence avec du miel, qui atténuera son amertume.



Compresses pour les yeux

En laissant infuser la tisane jusqu'au refroidissement complet, vous obtiendrez une lotion apaisante pour les yeux et les paupières irritées : imbinez des compresses et laissez-les poser 30 min sur les paupières fermées.

À savoir

Chamaemelum nobile (syn. *Anthemis nobilis*) est la camomille romaine, la plus agréablement parfumée. Vous pouvez aussi choisir *Matricaria recutita*, dite camomille allemande ou camomille vraie (également utilisée en rinçage des cheveux blonds avec une

décoction faite avec 100 g de fleurs dans 1 litre d'eau). La partenelle, *Tanacetum parthenium* – aussi connue sous le nom de grande camomille –, est la plus adaptée pour lutter contre les migraines.

Carvi

Carum carvi L.

Le carvi est antispasmodique, apéritif, carminatif, diurétique, emménagogue, galactogène, stimulant, digestif, stomachique et vermifuge. Son infusion, prise après les repas, facilite la digestion, tout en luttant contre les ballonnements et l'aérophagie (dus aux aliments, ou parce que vous mangez trop vite). Vous pouvez aussi simplement mâcher quelques graines qui, outre leurs vertus digestives, parfumeront agréablement votre haleine.



Tisane

1 cuil. à café de graines (semence) de carvi, une tasse d'eau

Versez les graines de carvi grossièrement broyées dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant environ 10 min. Filtrez. Dégustez bien chaude cette tisane aromatique légèrement anisée et citronnée qui peut se passer de sucre. Buvez lentement, à petites gorgées.



Sirop

60 g de graines de carvi, 1/2 litre d'eau, sucre brut de canne

Préparez un sirop en procédant comme pour le sirop aux graines d'anis.



Lotion douce

1 cuil. à soupe de graines de carvi, 200 ml d'eau

Versez les graines de carvi grossièrement broyées dans l'eau froide.

Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu jusqu'au complet refroidissement. Filtrez cette préparation, que vous pouvez utiliser au quotidien pour tous les types de peaux. Cette lotion se conserve au réfrigérateur pendant 5 jours.



Origan

Origanum vulgare L.

L'origan est apprécié depuis l'Antiquité pour faciliter la digestion, mais il est aussi anti-infectieux, antiseptique respiratoire, antispasmodique, antitussif, bactéricide, carminatif, cholagogue, emménagogue et expectorant. Cette surprenante infusion de couleur rougeâtre est surnommée « thé rouge ». Apéritive ou digestive, elle soigne aussi les infections respiratoires (en inhalations), soulage les toux grasses, les rhumatismes, ainsi que diverses maladies de peau. Cela fait beaucoup de bonnes raisons pour utiliser l'origan ailleurs que sur les pizzas...

Attention ! L'origan contient de la vitamine K. Les personnes prenant des médicaments anticoagulants doivent limiter l'usage de l'origan à des utilisations culinaires occasionnelles. De plus, l'origan est excitant à doses élevées. Les femmes enceintes ou allaitantes doivent éviter d'en consommer en grande quantité.



Dans l'eau du bain

300 g d'origan de sommités fleuries fraîches ou 200 g de sommités fleuries sèches, 2 litres d'eau

Portez l'eau à ébullition. Jetez l'origan dans l'eau bouillante, puis couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 30 min. Filtrez et ajoutez la préparation à l'eau de votre bain qui deviendra ainsi tonifiant. Un bain à l'origan permet de lutter contre la fatigue musculaire et les courbatures.



Tisane

1 cuil. à dessert de sommités fleuries d'origan, une tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Buvez avant, pendant ou après chaque repas cette infusion qui peut se passer de sucre.



Macération huileuse

Un petit bouquet d'origan sec, environ 250 ml d'huile d'olive

Ajoutez l'origan sec (s'il est frais, laissez-le préalablement se faner dans un torchon pendant 48 h) dans l'huile. Laissez macérer pendant 1 mois avant de filtrer cette huile que vous pourrez ensuite utiliser quotidiennement en cuisine, ou pour masser les muscles contractés.

Serpolet

Thymus serpyllum L.

Le serpolet est antiseptique respiratoire, antispasmodique, cholérétique, diurétique, expectorant, stomachique, stimulant général et tonique. Il facilite les digestions difficiles en apaisant les spasmes douloureux de l'estomac. Il atténue les flatulences (joli mot pour nommer ces horribles gaz qui vous dérangent après avoir dégusté un fabuleux cassoulet...) ainsi que les sensations de nausée. Cette aromatique du soleil est très utile l'hiver pour soulager les effets d'un refroidissement (toux, état fébrile, gorge irritée...), et vous redonner du tonus en période de fatigue. Le serpolet peut aussi être utilisé pour les soins et l'hygiène bucco-dentaire : rincez-vous la bouche avec un peu de tisane après le brossage des dents.



Tisane

1 cuil. à soupe de serpolet sec, une tasse d'eau, miel

Versez le serpolet dans l'eau froide. Portez à ébullition. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 5 min. Vous pouvez adoucir avec un peu de miel cette tisane qui peut parfois être légèrement amère.

Cultiver le serpolet

Sobre comme un chameau, le serpolet pousse dans un sol léger, calcaire et pierreux. Il est donc pratique pour un coin de jardin loin du robinet ou votre balcon exposé plein sud ! Plantez-le au printemps à exposition chaude et protégée des vents froids. Arrosez jusqu'à la reprise lorsque la plante fait de nouvelles pousses, puis laissez le ciel s'occuper des arrosages, sauf s'il est cultivé en pot. Dans ce cas, arrosez très modérément lorsque la terre est sèche, l'humidité lui étant fatale. C'est au moment de sa ravissante floraison qu'il est préférable de récolter les tiges fleuries et de consommer le serpolet frais ou sec.



Lotion assainissante

1 grosse poignée de serpolet sec ou frais, 1 litre d'eau

Versez le serpolet dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 10 min. Hors du feu, laissez infuser jusqu'au complet refroidissement. Filtrez. Utilisez cette décoction de serpolet comme dernière eau de rinçage, sur les cheveux à tendance grasse ou à pellicules. Lavez et essorez, mais ne rincez pas ! Laissez sécher et coiffez-vous comme d'habitude.



Pour le bain

3 belles poignées de serpolet sec ou frais, 2 litres d'eau

Procédez comme pour la lotion, puis versez dans l'eau du bain, qui deviendra tonique.



Bonne nuit, les petits et les grands !

Pour préparer une bonne nuit, dînez légèrement, évitez les émissions de télévision ou les jeux violents (Freddy et Terminator ne préparent guère à une douce et paisible nuit...), puis savourez tranquillement une tasse d'infusion aux vertus apaisantes. Pour profiter pleinement des vertus relaxantes de votre boisson bien-être, la tasse que vous buvez un peu avant l'heure du coucher peut être « renforcée » par une première tasse vers 17 h. Si vous souhaitez une boisson sucrée, choisissez un miel dont les vertus apaisantes se complètent avec celles de la tisane : privilégiez le miel de tilleul, ou bien le miel de lavande ou d'oranger. Une autre solution, très agréable, consiste à adoucir légèrement une infusion dont le goût ne vous plaît guère, grâce à un sirop concocté avec une plante aux vertus également apaisantes : vous profiterez ainsi des vertus cumulées des deux plantes, tout en ayant le plaisir de boire une agréable boisson (sans trop abuser de sirop toutefois, car le miel et le sucre doivent se consommer modérément).

Aspérule odorante

Galium odoratum L.

Adoucissante, antispasmodique, antistress, digestive, diurétique, sédative et vulnérable, l'aspérule odorante, au délicat parfum (vanille, miel et foin séché) est l'amie des personnes anxieuses et nerveuses, ou qui souffrent de vertiges, névralgies, maux de tête ou douleurs d'estomac. Outre apaiser et détendre, elle stimule la digestion. Un illustre consommateur, le roi Stanislas de Pologne, au XVIII^e siècle, buvait tous les jours une tasse d'infusion d'aspérule odorante et lui attribuait sa santé robuste !

Attention ! L'aspérule odorante, de par la coumarine qu'elle contient, peut avoir une action anticoagulante si elle est consommée à très fortes doses.



Tisane

1 cuil. à dessert d'aspérule sèche, une tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 5 min. Buvez cette infusion le soir. Son arôme délicat lui permet de se passer très facilement de sucre.

Cultiver l'aspérule

L'aspérule est une plante facile, qui peut être cultivée au jardin ou dans une large potée. Elle apprécie les lieux ombragés (c'est une plante de sous-bois) avec une terre légère et humifère, sur laquelle elle forme vite un tapis. À l'automne ou au printemps, installez une plante achetée en godet directement en place, les semis étant délicats à réussir. Vous pouvez aussi, au printemps, prélever une petite touffe dans la nature et la planter dans l'emplacement que vous lui avez attribué : si elle s'y plaît, elle aura vite fait de prendre ses aises. Les seuls soins à lui prodiguer sont de l'arroser, de couper les fleurs fanées une fois la floraison terminée ainsi que de limiter son expansion ! L'aspérule n'est pleinement parfumée que lorsqu'elle est sèche. Toutefois son séchage est délicat : il est impératif qu'il n'y ait aucune trace de moisissure, sinon la plante devient toxique.



Limonade

1 grosse poignée d'aspérule sèche, 1 citron, 1 cuil. à soupe de sucre, 1 litre d'eau

Coupez le citron en tranches fines. Laissez tous les ingrédients macérer au soleil pendant 10 h environ. Filtrez et mettez au frais.



Lotion douce

1 poignée d'aspérule sèche, 200 ml d'eau

Versez l'eau bouillante sur l'aspérule, puis laissez infuser jusqu'au complet refroidissement. Cette lotion s'utilise sur les peaux très sèches et sensibles et se conserve au réfrigérateur pendant 5 jours.

Aubépine

Crataegus oxyacantha, syn. C. laevigata, C. monogyna



Les fleurs et les feuilles d'aubépine sont antioxydantes, calmantes, cardiotoniques, antispasmodiques, relaxantes, diurétiques et toniques du système veineux. Les baies, astringentes, sont utilisées surtout dans les cas de diarrhées. Cette charmante fleur, annonciatrice des beaux jours, atténue la nervosité et l'anxiété des grands adultes comme des petits enfants. Son infusion prise le soir prépare à une nuit calme et lutte contre les troubles du sommeil. L'aubépine est aussi une excellente amie des femmes, en préménopause et ménopause, dont elle soulage les désagréables manifestations. Les fleurs se récoltent à peine ouvertes : en mai, profitez d'une promenade à la campagne pour faire votre provision – l'aubépine est une plante très abondante et facile à trouver !



Tisane

1 cuil. à café de fleurs d'aubépine, une tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Cette tisane douce et aromatique peut se boire sans sucre.



Lotion

10 g de fleurs et fruits d'aubépine, 250 ml d'eau

Préparez en décoction pendant 3 min. Filtrez. Utilisez cette lotion deux fois par jour contre la couperose et les rougeurs du visage. Vous pouvez la conserver au réfrigérateur pendant 5 jours.



Sirop

500 g de fleurs fraîches juste ouvertes, 1/2 litre d'eau, sucre brut de canne

Versez les fleurs dans une casserole et recouvrez-les avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 30 min. Filtrez. Pesez le liquide et ajoutez-lui son poids en sucre. Remettez dans la casserole. Portez à ébullition et laissez bouillir 10 min. Mettez en bouteilles. Ce sirop, qui possède toutes les vertus de l'aubépine, pourra également être dégusté largement allongé d'eau, en guise de boisson de détente, par tous les membres de la famille.

Mélilot

Melilotus officinalis L.

Le mélilot a des vertus anticoagulantes, antiseptiques, antispasmodiques, calmantes, diurétiques, sédatives et toniques veineuses. Il est particulièrement apprécié des insomniaques de tous âges : son infusion aux effluves agréables de vanille, miel et foin coupé facilite l'endormissement et procure un sommeil réparateur. Les vertus anticoagulantes du mélilot sont mises à profit pour prévenir les problèmes de jambes lourdes, varices et phlébites.

Attention ! De même que l'aspérule odorante, le mélilot contient de la coumarine, qui donne ce doux parfum à la plante. Les vertus anticoagulantes de la coumarine font que l'usage interne du mélilot, à fortes doses, peut être incompatible avec certains médicaments : consultez votre thérapeute.



Tisane

1 cuil. à café de sommités fleuries de mélilot, une tasse d'eau bouillante, miel ou sucre

Faites infuser pendant 5 min. Buvez cette infusion délicatement aromatique au parfum de miel et de vanille un peu avant le coucher. Suivant votre goût, ajoutez un peu de miel, car cette tisane peut être très légèrement amère..



Sirop

6 cuil. à soupe de sommités fleuries de mélilot, 1/2 litre d'eau, le jus de 1 citron, 600 g de sucre blond brut de canne (ou de sucre complet qui fera de ce sirop une pure gourmandise)

Portez l'eau à ébullition, puis jetez le mélilot dans l'eau bouillante. Laissez infuser hors du feu pendant 2 h. Filtrez et reversez la préparation dans une casserole avec le sucre. Faites bouillir pendant

7 à 10 min, le temps que le sirop épaississe un peu. Mettez en bouteilles.



Décoction

1 cuil. à soupe de sommités fleuries de mélilot, un verre d'eau

Versez le mélilot dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 15 min. Filtrez. Cette décoction aux vertus antiseptiques, astringentes et cicatrisantes, s'utilise en compresses (à laisser poser 20 min), en lotion biquotidienne pour lutter contre la couperose ainsi que pour les soins des peaux acnéiques. Utilisez-la en compresses sur les yeux fermés (à laisser poser 30 min) contre les conjonctivites, inflammations et autres irritations des yeux. Il est également possible d'utiliser le mélilot en bains oculaires : dans ce cas, faites très attention à avoir une hygiène rigoureuse et à filtrer minutieusement la décoction. Pour les yeux, la préparation doit impérativement être utilisée aussitôt refroidie. Pour un usage sur le visage, vous pouvez la conserver jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Oranger

Citrus aurantium L.

Antispasmodique, calmante, digestive, relaxante, stomachique et sédative, la fleur d'oranger est connue depuis fort longtemps pour atténuer la nervosité des petits enfants, y compris des bébés. Les adultes bénéficient également de ses douces vertus calmantes, lors de troubles du sommeil et de digestions difficiles.



Lotion adoucissante

1 cuil. à soupe de fleurs d'oranger sèches (ou 2 pincées de fleurs fraîches), 200 ml d'eau

Préparez comme l'infusion, puis laissez infuser jusqu'au complet refroidissement. Cette lotion, à utiliser quotidiennement, apaise et rééquilibre les peaux sèches, fragiles ou sensibles. Elle peut se conserver 4 ou 5 jours au réfrigérateur. Il est également possible de mélanger feuilles et fleurs dans la même infusion, qui sera grandement appréciée des peaux ayant passé la journée au grand air ou au soleil.



Tisane

1 cuil. à café de fleurs d'oranger sèches (ou 1 pincée de fleurs fraîches), une tasse d'eau bouillante, miel de fleur d'oranger

Laissez infuser pendant 10 min. Buvez cette infusion au parfum agréable en fin d'après-midi et le soir après dîner. Il est conseillé de l'édulcorer (car elle est légèrement amère) avec du miel de fleur d'oranger.



Sirop

150 g de fleurs d'oranger fraîches, 1/2 litre d'eau, 600 g de sucre blond brut de canne

Portez l'eau à ébullition, puis jetez les fleurs dans l'eau bouillante. Laissez infuser hors du feu pendant 15 min. Filtrez la préparation. Remettez à chauffer avec le sucre, puis dès que le point d'ébullition est atteint, laissez frémir doucement pendant 10 min, le temps que le sirop épaisse un peu. Mettez en bouteilles.

Tilleul

Tilleul à grandes feuilles, *Tilia platyphyllos* Scop. Tilleul à petites feuilles, *Tilia cordata* Mill.

Antispasmodiques, calmantes, émoullientes, sédatives et sudorifiques, les fleurs de tilleul sont indiquées contre la nervosité, l'anxiété et l'agitation, ainsi que pour lutter contre les digestions lentes et les insomnies : c'est la tisane du soir par excellence ! Facilitant la transpiration, l'infusion de fleurs de tilleul est ainsi toute conseillée lors de coups de froid avec état fébrile et courbatures.

Attention ! Les fleurs de tilleul en infusion légère sont sédatives, mais si vous les laissez trop longtemps avant de filtrer, l'infusion corsée peut alors avoir l'effet inverse et provoquer des insomnies !



Tisane

4 ou 5 fleurs de tilleul, une tasse d'eau bouillante, miel de tilleul

Faites infuser pendant 5 min. Cette infusion peut être bue sans sucre, toutefois le délicieux miel de tilleul renforce ses effets et ajoute une petite note de gourmandise.



Bain calmant pour les petits enfants

200 g de fleurs de tilleul, 1 litre d'eau

Procédez comme pour l'infusion beauté. Le soir, ajoutez la préparation dans l'eau du bain lorsque votre bébé est agité, ou un peu fébrile parce que ses dents poussent.



Sirop

100 g de fleurs de tilleul, 1/2 litre d'eau, 600 g de sucre blond brut de

canne

Procédez comme pour le [sirop de fleur d'oranger](#).



Pour le visage

1 grosse cuil. à soupe de fleurs de tilleul, 200 ml d'eau

Laissez infuser pendant 15 min. Filtrez. Cette infusion adoucissante est très recommandée pour les visages à peau sèche, irritée, sensible ou avec des dartres. Cependant, on peut utiliser l'infusion de tilleul pour tout type de peau en lotion quotidienne (elle se conserve 5 jours au réfrigérateur).



Eau du quotidien

1 poignée de fleurs de tilleul (fraîches de préférence), 1,5 litres d'eau

Le soir, mettez les fleurs dans l'eau. Conservez au frais. Le lendemain, filtrez cette eau délicatement aromatisée. Buvez cette boisson désaltérante et sans calorie au cours de la journée. Vous pouvez aussi préparer un thé solaire, puis après les quelques heures de macération, mettre la boisson au réfrigérateur.



Bien-être du couple

Une infusion de plantes familières de nos campagnes et jardins ne va pas transformer monsieur (à la cinquantaine bien avancée, fatigué par les heures supplémentaires et les soirées football avec les copains) en super-héros de la chambre à coucher. Elle ne va pas non plus rendre madame instantanément disponible pour recevoir les hommages... du super-héros ! Non, une tisane n'aura pas les effets d'un certain médicament très médiatisé, mais elle n'en aura pas non plus les inconvénients ! Utilisées très régulièrement, les plantes présentées ici pour leurs vertus aphrodisiaques reconnues influent positivement sur le bien-être du couple au quotidien.

Berce

Heracleum sphondylium L.

La berce est aphrodisiaque, antirhumatismale, carminative, diurétique, digestive, excitante, stimulante et résolutive. Elle facilite la digestion, soulage les rhumatismes et les règles douloureuses. C'est une grande amie des couples amoureux. Cette plante aux vertus similaires au ginseng pousse abondamment dans nos campagnes. À partir de juin, vous pouvez en récolter les graines : n'hésitez pas à faire votre provision de tonus pour l'année !

Attention ! La berce peut être photosensibilisante : par grand soleil, évitez le contact de son feuillage avec votre peau nue !



Tisane

1 cuil. à soupe de semences de berce, une tasse d'eau

Versez les graines grossièrement broyées dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu 10 min environ. Buvez cette tisane au délicieux arôme de mandarine, éventuellement édulcorée avec un peu de miel de sarrasin aux vertus reconstituantes et tonifiantes (ou du miel de jujubier, complémentaire de la grande berce).

Cultiver la berce

Cette grande plante s'installe au fond du jardin. Semez les graines à l'automne ou de jeunes plantes au printemps (achetées ou prélevées dans la nature). Cette plante apprécie un sol profond et frais, en plein soleil ou à mi-ombre. La berce peut être envahissante par semis naturel. Récoltez les sommités lorsque les graines sont mûres, mais avant qu'elles ne soient sèches et ne tombent au sol.



Vin

40 g de graines de berce, une bouteille de vin de Bordeaux rouge,
2 cuil. à soupe de miel (facultatif)

Laissez macérer les graines, préalablement grossièrement broyées, dans le vin au miel pendant 2 jours. Filtrez. Appréciez tout en restant raisonnable : avant les repas, buvez un petit verre de cet apéritif tonifiant que vous pouvez conserver quelques jours au frais.



Sirop

60 g de graines de berce, 50 g de feuilles, 1/2 litre d'eau, sucre brut de canne

Versez les fleurs et les feuilles de capucine dans l'eau bouillante. Couvrez. Hors du feu, laissez infuser à couvert pendant 12 h. Filtrez en pressant bien les capucines pour recueillir leur jus. Pesez le jus, puis ajoutez-lui son poids en sucre. Faites cuire doucement pendant 15 min, le temps que le sirop épaississe un peu. Mettez en bouteilles.

Capucine

Grande capucine (« grimpante ») *Tropaeolum majus* L. Capucine naine *Tropaeolum minus* L.



La capucine est antifongique, antibiotique, antiscorbutique, béchique, emménagogue, expectorante, laxative, stimulante et tonifiante. Traditionnellement considérée comme un léger aphrodisiaque, elle possède tant de vertus qu'il serait injuste de l'oublier ! Outre égayer la salade folle de votre dîner en tête à tête, elle soigne rhumes et bronchites, calme la toux et facilite l'expectoration. Elle soulage également les infections urinaires, résout les problèmes de constipation et facilite la venue des règles.



Lotion capillaire

100 g de fleurs et feuilles de capucine fraîches, 1/2 litre d'eau-de-vie

Laissez macérer pendant 15 jours environ. Filtrez. Frictionnez-vous quotidiennement le cuir chevelu avec cette lotion aux vertus antichute.



Tisane

4 ou 5 feuilles fraîches ou sèches de capucine, une tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Buvez cette tisane à la saveur poivrée et soufrée, nature ou édulcorée avec du miel ou du sirop.



Sirop

300 g de fleurs et 100 g de feuilles de capucine, 1/2 litre d'eau bouillante, environ 600 g de sucre de canne ou de sucre complet

Versez les fleurs et les feuilles de capucine dans l'eau bouillante. Couvrez. Hors du feu, laissez infuser à couvert pendant 12 h. Filtrez en pressant bien les capucines pour recueillir leur jus. Pesez le jus, puis ajoutez-lui son poids en sucre. Faites cuire doucement pendant 15 min, le temps que le sirop épaisse un peu. Mettez en bouteilles.

Menthe poivrée

Mentha piperita L.

Comme la plupart des menthes, la menthe poivrée est antiseptique, antispasmodique, aphrodisiaque, carminative, cholagogue, stimulante, stomachique, tonique et vermifuge – propriétés qui sont mises à profit depuis l'Antiquité. Bue après le repas, l'infusion de menthe est appréciée pour faciliter la digestion et calmer les maux de tête d'origine digestive. La menthe tonifiante, qui soulage aussi les nausées, est à éviter le soir... sauf si vous avez prévu de passer une nuit blanche, en discothèque ou ailleurs.



Tisane

5 ou 6 feuilles de menthe fraîche (plus riche en arômes) ou sèche, une tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Cette infusion peut se boire sans sucre.

Cultiver la menthe

La menthe se cultive parfaitement en potées. Vous pouvez donc en profiter pour en cultiver trois ou quatre variétés aux parfums différents. On multiplie essentiellement la menthe par boutures de jeunes pousses printanières (avant la floraison), division de touffes (au printemps ou à l'automne) et de stolons (racines vagabondes autour du pied mère). Les plantations ont lieu au printemps et en été, dans un sol frais et fertile : la menthe supporte le soleil. Elle s'adapte presque partout : sol sec, sol humide, mi-ombre (sa préférence), ombre totale, en pot. Une taille régulière favorise la ramification et une bonne santé. Bien que supportant la sécheresse, la menthe est avide d'eau. Elle apprécie un sol bien frais et paillé. Très rustiques, la plupart des menthes supportent les gels hivernaux.



Soin pour peau normale ou grasse

1 poignée de feuilles de menthe fraîche ou sèche, un bol d'eau, une grande serviette en tissu épais

Portez l'eau à ébullition. Versez cette eau bouillante sur la menthe. Couvrez et laissez infuser pendant 10 min. Retirez le couvercle, puis penchez votre visage au-dessus du bol. Couvrez-vous la tête avec la serviette : la vapeur dilate les pores et favorise l'expulsion des impuretés de la peau. Cette fumigation prépare parfaitement la peau avant un masque de beauté.



Eau du quotidien

6 feuilles de menthe fraîche (ou plus selon votre goût), 1,5 litre d'eau

Le soir, mettez la menthe dans l'eau. Conservez au frais (mais pas nécessairement au réfrigérateur). Filtrez ou non cette eau tonifiante, naturellement aromatisée, qu'il est recommandé de boire dans la journée.

Roquette

Eruca vesicaria spp. sativa L.



La roquette est antiscorbutique, aphrodisiaque, diurétique, expectorante, rubéfiante, stomachique et tonique. Outre ses usages en infusion à visée aphrodisiaque, elle est très diurétique. Riche en vitamine C, vraiment stimulante, elle est aussi utilisée avec profit lors des périodes de refroidissement.



Tisane

1 cuil. à soupe de roquette fraîche de préférence, une tasse d'eau bouillante

Laissez infuser pendant 10 min. Buvez cette infusion après les repas, en tant que tisane digestive et stimulante. De goût médiocre, elle mérite d'être améliorée avec un peu de sirop d'anis par exemple, ce qui renforce également ses vertus.

Cultiver la roquette

Semez au printemps, puis un peu chaque mois jusqu'en août, si vous souhaitez régulièrement consommer des feuilles tendres. Les grandes chaleurs rendent les feuilles plus coriaces et font vite monter la plante en graines. Un sol fertile et bien drainé assure une production de feuilles tendres. Tenez le sol humide surtout l'été, pour garder les feuilles tendres longtemps et retarder la montée en graines. Environ 6 semaines après le semis, commencez à récolter les jeunes feuilles. Les graines doivent être récoltées quand les gousses, bien gonflées, commencent à se dessécher. On peut récolter à l'automne, et même en hiver, si les plants sont protégés : rustique, la roquette supporte quelques gelées, mais pas trop fortes.



Lotion fortifiante pour les cheveux

40 g de feuilles ou graines (semences) de roquette, 30 g de racine de bardane, 30 g de feuilles et graines (semences) d'ortie, 1 litre d'eau douce

Mettez la racine de bardane dans l'eau froide. Portez à ébullition. Ajoutez la roquette et l'ortie, puis couvrez. Stoppez la source de chaleur et laissez infuser jusqu'au complet refroidissement avant de filtrer. Utilisée comme dernière eau de rinçage sur vos cheveux préalablement lavés et rincés, cette lotion fortifiante peut limiter leur chute, voire activer leur repousse.

Sarriette

Satureia montana L.

La sarriette est antiseptique, antidiarrhéique, antifongique, antiputride, antispasmodique, aphrodisiaque, bactéricide, carminative, digestive, stimulante, tonifiante et vermifuge. En infusion, elle combat fatigue et lassitude générales. Très digestive, elle agit contre la fermentation intestinale et ses désagréables conséquences que sont les ballonnements et flatulences. En usage externe, les infusions et décoctions de sarriette sont astringentes, antiseptiques et cicatrisantes. Cette « herbe à bonheur » de la mythologie grecque est une excellente amie des couples amoureux – il est traditionnellement admis que « boire une infusion de sarriette avant d’aller au lit réchauffe, dit-on, la femme frigide et redonne du tonus à l’impuissant ». Buvez régulièrement deux à trois tasses de tisane de cette plante.



Tisane

1 cuil. à soupe de sarriette, une tasse d’eau

Versez la sarriette dans l’eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu 10 min environ. Buvez cette tisane à l’arôme poivré, éventuellement édulcorée avec du sirop de berce, dont les effets stimulants sont complémentaires.



Thé solaire

3 poignées de sommités fleuries de sarriette, 1 cuil. à soupe de miel, 1 litre d’eau

Versez les ingrédients dans un pot en verre, puis laissez la préparation au soleil pendant 3 à 4 h. Filtrez et réservez au frais.



Lotion

1 grosse poignée de sommités fleuries de sarriette ou une petite poignée si elle est sèche, 250 ml d'eau

1 grosse poignée de sommités fleuries de sarriette ou une petite poignée si elle est sèche, 250 ml d'eau. Pour le rinçage des cheveux, doublez les proportions et utilisez cette lotion en dernière eau de rinçage des cheveux préalablement lavés et rincés. Cette décoction assainissante est parfaite pour les cheveux gras ou à pellicules.



Rhumes et maux de l'hiver

Rares sont les années où l'hiver ne nous charge pas de divers maux ou d'un simple coup de froid qui nous rend fébriles et grelottants ! Dès les premiers signes d'une agression hivernale (les yeux ou la gorge qui piquent, le nez qui coule, des sensations de courbatures...), quelques tisanes peuvent soulager ces manifestations désagréables et éviter que le mal n'empire : pris à ses débuts, un rhume repart aussi vite qu'il a pointé le bout de son nez !

Bouillon blanc

Verbascum thapsus L.



Adoucissante, antitussive et calmante, cette infusion de bouillon blanc est à boire en cas de bronchite, toux sèche ou irritation de la gorge (enrouement, extinction de voix, laryngite...). Expectorante, elle est également sudorifique, apaisante et, en usage externe, soulage les irritations de la peau.



Tisane

1 cuil. à soupe de feuilles et fleurs de bouillon blanc, une grande tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Prenez soin de bien filtrer, avec un filtre en papier, afin de soigneusement éliminer les poils irritants de la plante. Buvez deux ou trois tasses par jour de cette infusion, si douce au goût qu'il est inutile de la sucrer.



Sirop

Un petit bol de fleurs sèches de bouillon blanc, 1/2 litre d'eau bouillante, sucre de canne brut

Versez l'eau bouillante sur les fleurs. Laissez reposer pendant 12 h. Filtrez avec un filtre en papier, en pressant bien. Pesez le liquide obtenu et ajoutez le même poids de sucre. Faites chauffer la préparation jusqu'à ébullition. Quand les premiers bouillons apparaissent, arrêtez la cuisson et mettez en bouteilles. Fermez aussitôt. Il est possible de faire ce sirop avec des fleurs fraîches (un grand bol), mais il est meilleur réalisé avec des fleurs sèches ! N'hésitez pas à ajouter deux belles feuilles de laurier lors de la macération, que vous retirerez au moment de la mise en bouteilles. Outre son agréable arôme, le laurier renforce les vertus de ce sirop, utilisé pour lutter contre les mêmes désagréments que la tisane.

Guimauve

Althaea officinalis L.

La guimauve est adoucissante, anti-inflammatoire, béchique, calmante, diurétique, émolliente, laxative et pectorale. Cette décoction est utilisée dans les cas d'angine, bronchite, toux, inflammation des gencives ainsi que contre la constipation (dans ce dernier cas, le miel est superflu).

Attention ! Très riche en mucilages, la tisane de guimauve peut réduire l'effet de certains médicaments.



Tisane

1 cuil. à café de racines broyées ou 1 cuil. à soupe de feuilles ou fleurs de guimauve, une tasse d'eau, miel

Versez la guimauve dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir 5 min si vous utilisez les racines ou 2 min s'il s'agit des fleurs ou des feuilles. Filtrez. Cette tisane très douce peut tout à fait se boire sans sucre mais elle est aussi très efficace lorsqu'elle est légèrement édulcorée au miel dont les propriétés sont également adoucissantes.



Lotion

1 cuil. à soupe de feuilles ou de fleurs de guimauve sèche, eau froide

Versez une généreuse cuillerée à soupe de feuilles ou de fleurs de

guimauve sèche dans l'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 3 min. Laissez infuser hors du feu, à couvert. Lorsque la décoction est froide, filtrez et conservez au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Cette douce lotion est à utiliser matin et soir pour les peaux sèches, sensibles, irritées, ainsi que pour les peaux matures.

Hysope

Hysope *Hyssopus officinalis* L.



L'hysope a des vertus antiseptiques respiratoires, antispasmodiques, béchiques, carminatives, dépuratives, diurétiques, draineuses des catarrhes, emménagogues, émoullientes, expectorantes, fluidifiantes bronchiques et stomachiques. Cette infusion est particulièrement utile en cas de bronchite et de toux.



Tisane

1 cuil. à café de sommités fleuries ou feuilles séchées d'hysope, une tasse d'eau bouillante, miel

Faites infuser pendant 10 min. Buvez de préférence cette infusion aromatique légèrement miellée.

Cultiver l'hysope

Que ce soit au jardin ou sur votre balcon, semez au printemps. On peut multiplier l'hysope en divisant une touffe, en fin d'automne ou début de printemps, par boutures de pousses prélevées en début d'été et par marcottage. Le plein soleil favorise une croissance compacte et un arôme prononcé : un peu d'ombre est toléré une partie de la journée. Résistante, l'hysope supporte la plupart des sols très bien drainés mais pas le trop plein d'eau. Taillez au printemps, dès la floraison finie, ou dans le cas de récolte, en pleine floraison : c'est important pour conserver une plante touffue, sinon elle s'étale et fleurit peu. En pot, arrosez légèrement, lors de périodes de sécheresse ; en pleine terre, la plante se contente parfaitement de l'eau du ciel. En région froide, l'hiver, il est recommandé de protéger cette vivace, cependant rustique jusqu'à $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$.



Limonade

3 poignées de sommités fleuries fraîches d'hysope, 1 citron, 1 cuil. à soupe de miel, 1 litre d'eau

Coupez le citron en tranches fines. Versez tous les ingrédients dans un bocal en verre. Laissez macérer au soleil pendant 3 h, puis filtrez et mettez au frais.

Lierre terrestre

Glechoma hederacea L.

Le lierre terrestre est antispasmodique, anti-inflammatoire, béchique, diurétique, émollient, expectorant et tonique (par sa richesse en vitamine C). Il est particulièrement utile lors de bronchites, états grippaux, rhumes et toux grasses.



Tisane

1 cuil. à soupe de lierre terrestre (sommités fleuries ou feuilles), une grande tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Buvez 3 ou 4 tasses de cette infusion par jour, entre les repas. Agréablement aromatisée aux effluves de menthe douce et d'épices, elle se passe de sucre.



Huile de massage

4 cuil. à soupe de lierre terrestre sec, 250 ml d'huile d'olive

Faites macérer la plante pendant 3 semaines dans l'huile. Filtrez, puis utilisez en massage sur les articulations douloureuses, les ecchymoses et les rhumatismes.

À savoir

Cette petite plante agréablement parfumée est abondante dans la plupart des régions de France. On récolte ses sommités fleuries au printemps, le long des haies et lisières de bois, dans les lieux plutôt ombragés et humides. Le lierre terrestre s'invite aussi spontanément dans les jardins où il peut vite devenir très envahissant !

Pulmonaire

Pulmonaria officinalis L.

Adoucissante, béchique, émolliente, diurétique, pectorale et sudorifique, l'infusion de pulmonaire sert à lutter contre diverses inflammations des voies respiratoires (bronchite, toux, gorge irritée...) grâce à son action émolliente et expectorante. De plus, la pulmonaire stimule la transpiration, ce qui facilite l'élimination des toxines.



Tisane

1 cuil. à soupe de pulmonaire (feuilles ou sommités fleuries), une grande tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Buvez trois ou quatre tasses par jour de cette infusion douce de goût, qui peut se passer de sucre.



Lotion

3 cuil. à soupe de pulmonaire (feuilles ou sommités fleuries), 200 ml d'eau

Mettez les feuilles dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir doucement pendant 3 min. Couvrez et laissez infuser 20 min hors du feu. Filtrez. Utilisez cette lotion émolliente en soin biquotidien du visage, sur une peau très sèche ainsi que sur les dartres et les engelures. Cette décoction se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur.

Cultiver la pulmonaire

Semez la pulmonaire directement sur place, au début du printemps – elle fleurira l'année suivante – ou plantez une touffe achetée. Il est également possible de diviser des touffes bien installées, juste après la floraison. C'est une plante peu attaquée par les maladies ou

prédateurs. Toutefois il faut que le sol lui convienne : elle a besoin d'une exposition à l'ombre ou mi-ombre, et ne se plaît pas en plein soleil surtout si la terre est sèche. Elle préfère une terre plutôt humifère (terre enrichie de terreau de feuilles), voire un peu acide. Cette jolie plante de sous-bois est parfaite en couverture de sol ou dans une potée installée dans l'ombrage humide d'une cour.

Attention ! Choisissez la variété officinale, car il existe aussi des variétés horticoles (sans intérêt pour vos soins), cultivées pour leur feuillage.



Petites misères du temps qui passe

Personne ne veut vieillir ! Prendre des années, aucun problème ! Seulement, en montant l'escalier, ce ne sont pas les marches qui craquent, mais bien vos genoux. Puis il y a ces douleurs articulaires dans les doigts, qu'il faut dérouiller le matin avant de pouvoir faire quoi que ce soit, et ce rhumatisme de l'épaule qui se réveille dès que la grisaille et la froide humidité arrivent. À défaut de pouvoir remonter le temps ou d'hiverner aux Antilles de novembre à avril, quelques plantes bien de chez nous peuvent nettement soulager ces désagréments articulaires. Pas de miracle toutefois : seule une consommation régulière de deux à trois tasses par jour apportera un réel bienfait.

Ache

Apium graveolens L.

Anti-asthmatique, cholagogue, déchlorurant et diurétique, l'ache est également utile pour soulager l'arthrite et les rhumatismes. Son infusion, qui favorise la digestion et le bon fonctionnement du foie, aide aussi à lutter contre les engorgements laiteux des jeunes mères.



Tisane

1 cuil. à café de racines d'ache coupées menues ou 1 cuil. à soupe de feuilles, une tasse d'eau

Versez l'ache dans une casserole. Couvrez avec l'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir 2 min si vous utilisez des feuilles ou 5 min s'il s'agit de racines. Filtrez. Cette décoction, au vigoureux goût de céleri, peut être bue sans ajout de sucre.



Sirop

50 g de racine d'ache, 1/2 litre d'eau, 500 g de sucre blond brut de canne

Versez la racine d'ache coupée menue dans une casserole. Couvrez avec l'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Laissez infuser hors du feu et à couvert pendant 10 h environ. Filtrez en pressant bien. Ajoutez le sucre, faites chauffer le liquide, puis laissez bouillir doucement pendant 15 min. Mettez en bouteilles et utilisez comme les autres sirops. Largement allongée d'eau, c'est une boisson agréable, qui plus est légèrement diurétique !



Cataplasme

3 cuil. à soupe de feuilles d'ache, une tasse d'eau

Procédez comme pour la tisane. Laissez tiédir. Imprégnez des compresses de la préparation et appliquez-les 20 min sur les seins lors d'engorgement laiteux. La même préparation peut être utilisée froide sur les contusions.

Bruyère

Calluna vulgaris L. Hull

Antiseptique, astringente, antirhumatismale, diurétique, dépurative et sédative des voies urinaires, la ravissante bruyère, compagne fidèle des brumeux paysages, est aussi une grande amie des rhumatisants, qui souffrent en périodes d'humidité. En facilitant l'évacuation des purines, elle soulage aussi la douloureuse goutte des gros mangeurs de viande. La bruyère est un excellent antiseptique des voies urinaires, particulièrement recommandée en cas de cystite.



Tisane

1 cuil. à soupe de feuilles de bruyère, une tasse d'eau bouillante, miel (de bruyère si possible)

Laissez infuser pendant 10 min. Buvez cette infusion légèrement amère, adoucie d'un peu de miel aux vertus complémentaires.



Pour le bain

500 g de feuilles de bruyère, 3 litres d'eau

Versez la bruyère dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 30 min. Filtrez. Ajoutez à l'eau du bain chaud, pour aider à soulager les articulations douloureuses.

Cultiver la bruyère

Plantez votre bruyère achetée en pot à l'automne ou au printemps, dans une terre à tendance acide (terre de bruyère bien sûr !), humifère et fraîche. Taillez sévèrement la bruyère, surtout si elle est

cultivée dans une jardinière, juste après la floraison, ce qui gardera à la plante une forme harmonieuse. La plupart des bruyères ne supportent pas l'eau calcaire : acidifiez l'eau d'arrosage en lui ajoutant un peu de vinaigre ou le jus de 1/2 citron.

Cassis

Ribes nigrum L.

Le cassis possède des vertus antirhumatismales, antigoutteuses, astringentes, cholagogues et diurétiques. Ses feuilles soulagent les articulations rendues douloureuses par l'arthrite ou les rhumatismes. Très diurétique, l'infusion de feuilles de cassis allège aussi la silhouette en favorisant l'élimination des œdèmes et de la cellulite.



Tisane

1 cuil. à soupe de feuilles de cassis, une tasse d'eau

Dans une casserole, couvrez les feuilles avec l'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Filtrez. Cette excellente tisane au goût bien aromatisé se passe de sucre.



Décoction de baies

1 cuil. à soupe de baies de cassis, une tasse d'eau

Versez les baies, grossièrement écrasées, dans une casserole. Couvrez avec l'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Filtrez. Cette tisane, tout aussi bonne que celle aux feuilles, peut se boire sans sucre. Buvez trois tasses par jour si vous avez les jambes lourdes, ou si vous sentez vos cheveux fragilisés.



Eau du quotidien

5 à 7 jeunes feuilles de cassis (ou environ 10 baies grossièrement écrasées), 1,5 litre d'eau

Le soir, mettez les feuilles ou les baies de cassis dans l'eau. Réservez

au frais, mais pas nécessairement au réfrigérateur. Le lendemain, filtrez cette eau délicatement aromatisée et buvez-la au cours de la journée en tant que boisson désaltérante et sans calories.



Genévrier

Juniperus communis L.

Les baies sont antidiabétiques, antiseptiques, digestives, diurétiques, antirhumatismales, anti-inflammatoires, emménagogues, expectorantes, cholagogues, sudorifiques, stomachiques et toniques. Leurs puissants effets diurétiques sont connus depuis l'Antiquité. Ces baies aromatiques, en facilitant l'élimination de l'acide urique et des toxines, soulagent l'arthrite, les rhumatismes, la goutte et la cystite. Elles améliorent considérablement la digestion des aliments gras – ce n'est pas un hasard si on en met dans la choucroute –, et peuvent être utiles pour lutter contre une bronchite tenace.

Attention ! Le genévrier est à éviter dans le cas de maladie rénale. Il ne doit pas non plus être consommé par les femmes enceintes, car il facilite la venue des règles.



Tisane

1 cuil. à café de baies de genévrier, une tasse d'eau

Couvrez les baies, grossièrement écrasées, avec l'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Filtrez. Cette décoction se passe de sucre grâce à sa saveur douce. Toutefois, si vous souhaitez une boisson édulcorée, utilisez un miel de bruyère, aux vertus complémentaires.



Lotion

2 cuil. à soupe de baies de genévrier, une grande tasse d'eau

Procédez comme pour la tisane. Utilisez cette décoction, antiseptique et cicatrisante, en guise de lotion quotidienne du visage à peau grasse ou à problèmes (acné, boutons, cicatrices). Cette décoction se conserve

une petite semaine au réfrigérateur.



Cataplasme

3 cuil. à soupe de baies de genévrier, 200 ml d'eau

Procédez comme pour la décoction. Imbibez des compresses et appliquez-les tièdes sur les articulations douloureuses. Laissez poser 30 min. Cette décoction sera également appréciée pour la préparation de cataplasmes à l'argile verte.

Reine-des-prés

Filipendula ulmaria L.

La reine-des-prés présente des vertus astringentes, fébrifuges, diurétiques, antirhumatismales, anti-inflammatoires, cholérétiques et sudorifiques. La belle reine-des-prés est à l'origine de l'aspirine. Elle facilite l'élimination de l'acide urique (occasionnant les douleurs articulaires), sans les éventuels effets secondaires du médicament. Non seulement cette plante nous fait retrouver les articulations de nos 20 ans (ou presque !) mais, en luttant contre la cellulite, elle nous aide aussi à retrouver une fine silhouette.



Lotion

2 cuil. à soupe de fleurs et feuilles de reine-des-prés, 200 ml d'eau

Procédez comme pour la tisane. Utilisez cette lotion délicieusement parfumée matin et soir sur peau irritée ou qui a un peu abusé du soleil. Conservez 3 à 4 jours au réfrigérateur. Ne jetez pas la plante qui a servi pour les infusions. Appliquez-la encore chaude sur les points douloureux. Couvrez d'une compresse et laissez agir de 20 à 30 min.



Thé solaire

Fleurs de reine-des-prés, eau de source, miel d'acacia, bouteille en verre

Remplissez la bouteille de fleurs, sans tasser. Recouvrez avec l'eau. Laissez infuser en plein soleil pendant une demi-journée. Filtrez. Ajoutez environ 1 cuil. à soupe de miel. Mélangez et mettez au frais cette excellente boisson estivale (à boire dans les 24 h).



Tisane

1 cuil. à café de fleurs et feuilles de reine-des-prés, une tasse d'eau bien chaude, miel de bruyère ou de sapin

Faites infuser pendant 10 min. Buvez cette tisane dont le goût amer peut être adouci par un peu de miel.

Attention ! L'acide salicylique de la reine- des-prés est très volatile. Utilisez une eau chaude, mais non bouillante, et surtout ne faites pas bouillir l'infusion, qui perdrait alors ses vertus.



Un peu de fatigue ?

Tous, à un moment ou un autre de nos vies, trépidantes et bien remplies, éprouvons des « coups de fatigue ». Toutefois, cet état peut avoir plusieurs origines : la fatigue physique (après une journée au grand air, par exemple) n'est pas la même que la grande fatigue, possiblement annonciatrice de maladie. Lors d'une fatigue persistante et anormale, consultez votre thérapeute habituel. La lassitude provenant des suites de maux hivernaux est fréquente lors d'états grippaux, ajoutée au ras-le-bol de la grisaille hivernale... Il y a aussi la fatigue qui arrive, ne l'oublions pas, par manque de repos : limitez la télévision le soir, au profit de 1 h de sommeil supplémentaire. Enfin, pour vous aider lors de ces divers états de fatigue, pensez aux tisanes !

Cynorrhodon

Fruit de l'églantier de nos campagnes (Rosa Canina L.)

Très tonique, un seul petit cynorrhodon contient souvent plus de vitamine C qu'un citron ! Ces petits fruits des rosiers (sauvages ou cultivés), également très riches en vitamine A, sont particulièrement utiles lors des coups de fatigue hivernaux.



Tisane

1 cuil. à soupe de cynorrhodons séchés grossièrement concassés (avec un marteau sur une planche en bois), une grande tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 15 min. À cause des poils contenus dans les baies (le poil à gratter), il est nécessaire de filtrer soigneusement avec un filtre en papier. Ajoutez un peu de miel si vous souhaitez adoucir cette infusion acidulée.



Sirop

1 kg de cynorrhodons, 500 g de sucre environ, 1 litre d'eau

Portez l'eau à ébullition. Écrasez les baies (lavées et équeutées) avec un rouleau à pâtisserie, puis jetez-les dans l'eau bouillante. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir 20 min. Filtrez à travers une passoire très fine ou ajoutez un tissu en mousseline si les trous de votre passoire sont trop gros. Pressez pour récupérer tout le jus. Pesez et ajoutez-lui le même poids en sucre. Faites bouillir pendant 10 mn. Versez le sirop bouillant dans des bouteilles en verre (avec bouchon de métal à vis) ou des petits bocaux, et utilisez-le comme les autres sirops.

Attention ! N'utilisez pas de passoire en métal usagé, car cela oxyderait irrémédiablement votre sirop.

Laurier

Laurus nobilis L.

Analgésique, antinévralgique, antiseptique, antispasmodique, antiviral, bactéricide, carminatif, diurétique, expectorant, fongicide, rééquilibrant et tonifiant, le stimulant laurier, qui peut être récolté en toutes saisons, est particulièrement bienvenu en cas de fatigue faisant suite à des maux d'hiver (bronchite, état grippal). Il lutte également contre les flatulences et les digestions difficiles. Cette décoction bactéricide peut aussi vous servir à faire des gargarismes en cas d'angine.



Tisane

3 à 4 feuilles de laurier (ou 1 cuil. à soupe de feuilles grossièrement broyées), une grande tasse d'eau, miel de romarin

Couvrez le laurier avec l'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 3 min. Filtrez. Cette tisane amère est plus agréable à boire avec un peu de miel.



Lotion pour peaux normales, grasses ou à problèmes

1 poignée de feuilles de laurier, 200 ml d'eau douce

Procédez comme ci-dessus en laissant frémir pendant 5 min, puis faites infuser 30 min à couvert et hors du feu. La lotion pour le visage s'utilise matin et soir, une fois la peau nettoyée. Elle se conserve 4 à 5 jours au frais.



Noyer

Juglans regia L.

Le noyer est antiseptique, astringent, dépuratif, énergétique, hypoglycémiant, stimulant, tonifiant et vermifuge. C'est un allié précieux lors des coups de fatigue, à tel point qu'il est préférable d'éviter de boire cette tisane en fin d'après-midi afin de ne pas gêner le sommeil nocturne. Astringente, la tisane est également indiquée lors de diarrhées.



Tisane

1 cuil. à soupe de feuilles sèches grossièrement broyées, une grande tasse d'eau, miel de romarin

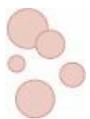
Procédez comme pour la [tisane de laurier](#). Adoucissez l'astringence de cette décoction avec du miel.



Lotion pour cheveux bruns

1 poignée de feuilles de noyer, 1 litre d'eau douce

Versez les feuilles de noyer dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Couvrez, retirez du feu et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez. Lavez et rincez vos cheveux comme à votre habitude, puis en dernier rinçage, utilisez la lotion aux feuilles de noyer. Fortifiante et antipelliculaire, elle fait briller et donne de légers reflets auburn aux cheveux. Laissez sécher sans rincer.



Bain apaisant pour peaux irritées ou eczéma

3 généreuses poignées de feuilles de noyer fraîches (ou 2 poignées de feuilles sèches), 2 litres d'eau froide

Recouvrez les feuilles avec l'eau froide et portez à ébullition. Faites bouillir doucement pendant 30 min. Filtrez la décoction et ajoutez-la à l'eau d'un fond de baignoire. Trempez-vous dans ce bain pendant 20 min. Ne rincez pas.

Ortie

Juglans regia L.

L'ortie est antianémique, astringente, anti-infectieuse, cholagogue, dépurative, diurétique, hémostatique, galactogène, reminéralisante et tonique. Cette vigoureuse « piquante » est généreuse en vitamines : C (environ 100 mg pour 100 g de feuilles), A et groupe des B. Elle contient du calcium, du fer, du potassium, du phosphore et du magnésium. Elle est également riche en protéines (20 % des feuilles sèches). L'ortie est appréciée pour le traitement des douleurs rhumatismales, des lumbagos et des sciatiques, pour nettoyer les reins et le foie, pour soigner l'anémie et le rachitisme, et redonner des forces aux personnes fatiguées. Elle favorise aussi les montées lactées des jeunes mères.



Tisane

1 cuil. à soupe de feuilles broyées, une grande tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Cette tisane peut être bue sans sucre. Toutefois, un peu de miel de sarrasin, reconstituant et tonifiant, traditionnellement conseillé en cas de fatigue, est parfait avec cette infusion.



Lotion stimulante pour les cheveux

2 belles poignées de feuilles fraîches ou un peu moins si les feuilles sont sèches, 1 litre d'eau douce

Mettez les feuilles dans l'eau froide. Faites chauffer, puis laissez frémir doucement pendant 10 min. Laissez ensuite infuser hors du feu jusqu'au complet refroidissement. Filtrez la décoction et utilisez-la en dernière eau de rinçage. Laissez sécher vos cheveux, de préférence à l'air libre.

Persil

Petroselinum sativum (Mill.) Nyman ex A. W. Hill (syn. *Petroselinum crispum*)

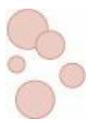
Le persil est anti-inflammatoire (en usage externe), antiseptique, antiscorbutique, carminatif, digestif, diurétique, emménagogue, résolutif, stimulant et tonique. L'infusion de persil aide à lutter contre les rhumatismes et facilite la digestion. Il est conseillé d'ajouter le persil, très riche en vitamines (dont la vitamine C), et en oligo-éléments (dont le fer), à votre assiette quotidienne, mais pas seulement en décor : mangez-le !



Préparation pour tarir la montée laiteuse

2 cuil. à soupe de semences (graines) ou de racines de persil, une tasse d'eau

Broyez grossièrement les graines (ou les racines). Couvrez le persil avec l'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 3 min. Laissez ensuite infuser 15 min à couvert et hors du feu. Filtrez. Traditionnellement, cette lotion est utilisée 2 fois par jour sur les seins en cours de sevrage. Vous pouvez aussi utiliser le persil en cataplasme : appliquez la préparation sur les seins et couvrez d'une compresse que vous laisserez poser 30 min.



Tisane

1 cuil. à soupe généreuse de persil frais et finement coupé, une grande tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Cette tisane peut être bue sans sucre mais vous pouvez améliorer son goût avec un peu de miel.



Lotion pour le visage

1 poignée de persil, 200 ml d'eau

Faites infuser le persil finement coupé (queues comprises) et patientez jusqu'au refroidissement de la préparation. Filtrez-la, puis utilisez-la en lotion biquotidienne (elle se conserve 4 jours au réfrigérateur). Cette préparation, qui convient à toutes les peaux, fatiguées en particulier, éclaircit et illumine le teint.

Plantain

grand plantain, plantain moyen, plantain lancéolé

Plantago major L., *Plantago media* L. syn., *Plantago lanceolata* L.

Le plantain est astringent, antibactérien, cicatrisant, diurétique et tonique général. Que de vertus pour une petite plante que vous piétinez souvent sans y prendre garde (quand elle n'est pas coupée par la tondeuse !). Les feuilles de plantain, qui peuvent être consommées crues ou cuites, ainsi que ses graines, sont très utiles lors de faiblesse générale ou de fatigue, et redonnent du tonus pour aller courir dans les champs et les bois à sa recherche !



Tisane

1 cuil. à soupe de feuilles de plantain broyées dans une tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min.



Lotion assainissante

Très soigneusement filtrée, la tisane ci-dessus peut être utilisée pour des lavages oculaires, en gargarismes lors de maux de gorge, ainsi qu'en eau de rinçage de la bouche.



Romarin

Rosmarinus officinalis L.

Le romarin est antiseptique, antimigraineux, carminatif, cholagogue, cholérétique, digestif, diurétique, emménagogue, hypertenseur et tonique. La tisane de romarin, très stimulante, peut remplacer le café. Le romarin régularise les fonctions hépatiques et les digestions difficiles, soulage les maux de tête et sert aussi à lutter contre les rhumatismes.



Tisane

1 cuil. à café de romarin, une tasse d'eau bouillante, miel de romarin ou de sarrasin

Faites infuser pendant 10 min. Cette infusion, légèrement amère, est meilleure adoucie avec du miel.



Bain stimulant

2 poignées de romarin, 2 litres d'eau

Mettez le romarin dans une casserole et couvrez-le d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 20 min. Filtrez après avoir attendu le complet refroidissement de la préparation. Ce bain, qui détend les muscles endoloris et atténue les courbatures et la fatigue, est plutôt à prendre le matin... sauf si une soirée en discothèque est prévue !

Cultiver le romarin

Le romarin supporte fort bien la culture en pot ainsi que la taille pour lui maintenir une jolie forme. Il préfère les sols secs, il a besoin de

peu d'arrosage : une terre trop humide fait pourrir ses racines. Plantez les semis, boutures ou plantes achetées au printemps de préférence. Choisissez une exposition ensoleillée, abritée et une terre très bien drainée. Une culture en sol aride et pauvre donne des plants plus compacts et odorants que dans un sol fertile et humide. Taillez-le à la fin de l'hiver ou juste après la floraison, mais pas en automne. Rustique, il peut supporter des températures de $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$ à $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$. Les jeunes pieds et plantes en pots doivent cependant être protégés lors d'hivers rigoureux.

Les composées

Voici quelques associations de plantes bienfaitrices traditionnellement utilisées pour soulager les petits maux courants. Vous préparerez – ou ferez préparer – ces mélanges de plantes coupées menues ou broyées grossièrement (mais surtout pas réduites en poudre), par quantités de 100 g (ou un multiple de cette quantité). Il faut impérativement les conserver dans un bocal hermétiquement fermé, à l'abri de la lumière, comme dans un placard de cuisine. Si vous trouvez cela plus simple, vous pouvez procéder par « volume » (en cuillerées à soupe ou petites louches) de quantités plus ou moins égales, par exemple, quatre cuillerées à soupe de cinq plantes différentes seront versées, puis mélangées dans un pot. Ce mode de mélange en proportions (les plantes ne pesant pas le même poids à volume égal) est forcément empirique, mais le résultat est assez satisfaisant tant par son goût que par ses effets.

Conseils d'utilisation

- Mises à part les tisanes apaisantes et digestives qu'il est possible de boire ponctuellement, une consommation régulière est absolument nécessaire si vous souhaitez soulager un trouble particulier.
- Les infusions destinées à soulager des maux se prennent périodiquement. Traditionnellement, il est d'usage de faire des cures de 3 semaines avec un arrêt d'une semaine. Il faut alors boire trois ou quatre tasses de tisane par jour (soit environ 1 litre) – il est tout à fait possible de préparer le matin, en une seule fois, la quantité pour la journée.
- Il faut laisser aux plantes le temps d'agir et choisir une seule cible à la fois : vous n'obtiendrez pas de résultat efficace en cumulant différentes tisanes sur une même journée, par exemple une tisane pour la beauté de la peau, une tisane destinée à soulager un rhumatisme et une autre pour soigner un rhume.

- Pour toutes les préparations – sauf indications contraires – prélevez 1 cuil. à dessert (plus petite que 1 cuil. à soupe) du mélange choisi et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d'eau bouillante (15/20 cl).



Tisanes apaisantes

Vous pourrez adoucir ces tisanes avec des miels de fleur d'oranger, de tilleul ou d'aubépine, également apaisants.

- Antistress : 35 g d'aspérule odorante, 35 g de mélisse et 30 g de verveine citronnelle.
- Détente : 30 g de camomille romaine, 20 g de houblon, 10 g de fleurs ou feuilles d'oranger.
- Soirée paisible : 25 g de mauve, 25 g de mélisse, 25 g de tilleul et 25 g de verveine citronnelle.
- Nuit calme : 40 g de tilleul, 30 g de passiflore, 20 g de fleurs de houblon et 10 g de lavande.

Tisanes digestives

Manger trop vite, sans prendre le temps de bien mâcher ou en trop grande quantité, rend parfois la digestion difficile. Traverser certaines

périodes de la vie (soucis, maladie) n'est pas non plus de tout repos pour l'estomac.

- Digestion facile : 30 g de menthe, 20 g de camomille romaine, 20 g de mélisse, 20 g de sauge et 20 g de semence (graines) d'anis.
- Si l'on a mangé trop vite : 50 g de basilic, 25 g d'origan et 25 g de camomille romaine.
- Après un repas de fête : 30 g de laurier, 20 g de menthe poivrée, 30 g de semence d'angélique et 20 g de mélisse.
- Après un plat de flageolets : 25 g de badiane, 25 g de semence de carvi, 30 g de semence de fenouil et 25 g de racines ou feuilles de persil. Versez une cuillerée à dessert du mélange par tasse d'eau froide et portez à ébullition. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 10 min.



Pour lutter contre les maux de l'hiver

À chacune des compositions suivantes, vous pouvez ajouter un bâton de cannelle (ou 1 cuil. à soupe de cannelle en poudre). Pour édulcorer ces tisanes, utilisez de préférence l'un des miels suivants, aux vertus complémentaires : lavande, thym, sapin, ronce ou eucalyptus.

- Super moral : 30 g de basilic, 10 g de lavande, 30 g de mélisse, 20 g d'origan et 10 g de pétales de rose.
- Ah, je respire... : 30 g de bourgeons de pin, 20 g d'eucalyptus, 20 g de myrte et 30 g de thym.
- En cas de gros rhume ou de bronchite : 20 g d'hysope, 40 g de lierre terrestre, 10 g de bois de réglisse et 20 g de fleurs de molène.

- Contre la toux : 20 g de pétales de coquelicot, 20 g de fleurs de mauve, 20 g de tussilage, 20 g de pulmonaire.
- Famille enrhumée : 20 g de menthe, 20 g de réglisse, 20 g de fleurs de sureau, 20 g de tilleul et 20 g de thym.

Pour soulager les articulations douloureuses

Le miel de bruyère est un bon compagnon pour ces infusions.

- Pour éliminer : 25 g de bruyère, 25 g de sureau, 25 g de romarin et 25 g de pissenlit.
- Aïe mon rhumatisme... : 30 g de verveine officinale, 30 g de feuilles de cassis, 20 g de reine-des-prés et 20 g de baies de genévrier.
- En cas de douleurs articulaires : 25 g de feuilles de saule, 25 g de reine-des-prés, 25 g de feuilles de frêne, 25 g de feuilles de cassis.



Pour la silhouette

Il est évident que ces tisanes ne doivent pas être sucrées. Si vous souhaitez toutefois les adoucir, à l'exception de la tisane minceur, utilisez un petit morceau de réglisse ou une feuille de stévia par tasse d'infusion.

- Tisane minceur : 20 g de chiendent, 5 g de réglisse, 25 g de reine-des-prés, 25 g de sureau et 25 g de vigne rouge.
- Pour un ventre plat : 20 g d'anis vert, 20 g de badiane, 20 g de carvi, 20 g de graines de coriandre et 20 g de graines de fenouil. Versez une cuillerée à dessert du mélange par tasse d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir 2 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 10 min. Cette tisane carminative est appréciée après les repas au cours desquels ont été servis beaucoup de crudités, de légumes ou légumineuses, occasionnant des flatulences : chou cuit, haricots secs, lentilles...

- Pour perdre une taille : 30 g de racine de fenouil, 30 g de pissenlit, 20 g de queues de cerises et 20 g de varech vésiculeux.

Pour le couple

Pour édulcorer votre tisane, choisissez de préférence un miel de romarin ou de sarrasin.

- Pour lui : 35 g de berce, 10 g de galanga, 10 g de livèche, 5 g de noix de muscade et 40 g de sarriette.
- Pour elle : 30 g de graines de coriandre, 20 g de sauge, 20 g de sarriette, 10 g de menthe poivrée, 10 g de cannelle et 10 g de pétales de rose.
- Soirée animée : 20 g de romarin, 20 g de maté, 20 g de sauge, 20 g de menthe et 20 g de thym. Cette tisane conviendra aussi parfaitement à tous ceux qui doivent travailler tard le soir.

Pour un joli teint

- Teint superbe : 40 g de fumeterre, 40 g de feuilles d'ortie et 20 g de feuilles de noyer.
- Jeunesse sans boutons : 35 g de bardane, 35 g de pensée sauvage et 30 g de pissenlit.
- Pour avoir une peau de bébé : 20 g d'achillée, 20 g de pissenlit, 20 g de romarin, 20 g de chiendent et 20 g de pensée sauvage.

En cas de...

- Maux de tête : 25 g de camomille romaine, 25 g de lavande, 25 g de marjolaine et 25 g de verveine officinale.

- Migraine : 35 g de tilleul, 35 g de grande camomille (partenelle) ou de matricaire, 25 g de verveine officinale et 25 g de calament.
- Flatulences : 25 g de graines d'aneth, 25 g de graines de carvi, 25 g de feuilles de laurier et 25 g de balsamite.
- Période menstruelle délicate : 35 g d'armoise, 35 g d'achillée et 40 g de souci.
- Constipation : 30 g de racine de guimauve, 30 g de fleurs de mauve, 20 g de racine de chicorée et 20 g de réglisse.
- Dérangement intestinal : 35 g d'aigremoine, 35 g de baies de myrtilles et 30 g de plantain.
- Coup de fatigue : 20 g de chardon béni, 20 g de feuilles de noyer, 20 g de feuilles de laurier, 20 g de menthe et 20 g de feuilles d'ortie.
- Jambes lourdes : 20 g d'achillée, 25 g de feuilles de noisetier, 25 g de marron d'Inde et 25 g de petit houx.
- Pour stimuler la production de lait maternel : 40 g de galéga, 30 g de graines d'aneth, 30 g de graines de fenouil et 35 g de graines de carvi.



Les exotiques

Ces tisanes, faites par infusion, décoction ou macération, font maintenant partie des habitudes de nombre d'Européens. Il y a relativement peu de temps que nous consommons ces plantes venues de très loin en banales boissons quotidiennes. Elles ont longtemps été des boissons rares et précieuses, réservées à une élite fortunée. Des usages traditionnels et ancestraux ont souvent mis en valeur leurs principes actifs, justifiant ou pas des usages médicaux parfois confirmés par nos chercheurs modernes. Alors, pour leurs vertus ou juste pour le plaisir, n'hésitez pas à adopter ces boissons saines, toutes sans calories ou presque... sauf si vous abusez du miel ou du sucre !

Café

Coffea arabica, coffea robusta

Diurétique, tonifiant et stimulant, le café est apprécié au réveil pour se mettre en forme, ainsi que pour retarder la fatigue. Riche en antioxydants, une tasse en contient autant que trois oranges. Le café facilite la digestion et la combustion des calories, ce qui le pare de vertus légèrement amincissantes. Il serait également utile pour lutter contre la maladie d'Alzheimer. Toutefois, il ne faut pas consommer ce stimulant avec excès (au-delà de cinq tasses par jour), car cela pourrait occasionner des problèmes cardiaques, ainsi qu'une dépendance à la caféine.



Infusion

1 cuil. à café de café moulu, une tasse d'eau bouillante. Facultatif : sucre, miel, lait, épices (cardamome, vanille, poivre, cannelle...)

Pour parfumer votre café aux épices, versez 250 g de café moulu dans un pot ; ajoutez selon votre goût une dizaine de gousses de cardamome, 1/2 gousse de vanille ou 2 bâtons de cannelle – ces épices doivent être finement broyées au préalable ; laissez reposer 48 h avant de commencer à utiliser ce café parfumé selon vos habitudes : traditionnellement en infusion ou avec une cafetière électrique.

Lapacho

Tabebuia avellanedae

L'écorce – également appelée aubier – du lapacho est riche en sels minéraux et oligo-éléments. On lui prête de multiples vertus dont des propriétés antivirales et une action positive sur le système immunitaire qu'elle renforce. Très utilisé par les Indiens d'Amazonie, le lapacho contient des tanins, des flavonoïdes et des coumarines (fluidifiant sanguin) : c'est un stimulant circulatoire général. De nombreuses études sur ses différentes vertus, parfois controversées, sont en cours. Quoiqu'il en soit, c'est une boisson qui peut être bue à tout moment de la journée.



Décoction

1 cuil. à soupe de lapacho, une tasse d'eau. Facultatif : 1 ou 2 feuilles de stévia ou du miel

Versez le lapacho dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir à feu doux pendant 5 min. Faites ensuite infuser à couvert et hors du feu pendant 5 min ; si vous utilisez des feuilles de stévia pour édulcorer cette tisane, ajoutez-les avant de laisser infuser. Filtrez. Cette boisson se consomme aussi bien chaude que froide.

Hibiscus

Hibiscus sabdariffa L.

La tisane d'hibiscus est la boisson nationale en Guinée et en Égypte, mais elle est aussi bue en abondance dans d'autres pays. On la nomme Karkadé (Karkaday ou Carcadé), Thé rose d'Abyssinie ou Bissap. Cette tisane joliment rouge est réputée antibactérienne, anticholestérol, dépurative, diurétique, très légèrement laxative et sudorifique. Riche en antioxydants (anthocyanes, polyphénols) et vitamine C, l'infusion d'hibiscus peut être bue par tous. C'est une boisson agréable et hygiénique, appréciée froide lors des chaudes journées estivales, et chaude lors des journées fraîches.



Infusion

2 fleurs sèches, une tasse d'eau bouillante, miel ou sucre

Faites infuser les fleurs pendant 15 min. Filtrez. Dégustez cette boisson acidulée nature ou sucrée à votre convenance. Vous pouvez parfumer votre infusion avec du sucre vanillé, un peu d'eau de fleur d'oranger ou d'eau de rose, ou faire infuser une feuille de menthe en même temps que l'hibiscus.



Glaçons

Une fois l'infusion refroidie, versez-la dans les compartiments d'un bac à glaçons. Mettez au congélateur et laissez prendre. Servez ces glaçons roses avec du thé, des infusions froides, des jus de fruits ou des cocktails.

Cultiver l'hibiscus

Hibiscus sabdariffa se cultive comme les tomates. Semez-le fin

février au chaud, dans une serre ou près de la fenêtre éclairée de votre cuisine. Repiquez quand les plants ont trois ou quatre feuilles. Mettez en place en pleine terre en mai, lorsque les gelées ne sont plus à craindre et que la terre est réchauffée. Choisissez un emplacement exposé en plein soleil, si possible abrité des vents, ainsi qu'une terre riche. Des arrosages réguliers sont indispensables pendant la croissance. L'hibiscus craint les nuits fraîches et humides d'octobre : il ne peut donc être cultivé qu'en zone relativement chaude. En France, selon les régions, la récolte des calices a lieu de fin août à début octobre. Cet hibiscus peut également être cultivé dans un grand pot qu'il est recommandé de rentrer à l'abri de la fraîcheur et de l'humidité dès la fin de l'été.

Maté

Ilex paraguariensis A. St. Hil.

Par sa forte teneur en chlorophylle, ses minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer et phosphore), ses vitamines (C, B1, B2, A et K) et son tanin, le maté (nommé aussi Yerba Maté) est un excellent complément nutritionnel et un tonique général. Il est traditionnellement utilisé pour ses effets stimulants et coupe-faim. L'un de ses composants caractéristiques, la matéine, offre les mêmes vertus que la caféine pour la stimulation générale de l'organisme et la combustion des graisses, sans en avoir les effets gênants (tels que nervosité et troubles du sommeil).



Infusion

1 cuil. à café de maté, une tasse d'eau chaude, 1 feuille de stévia (pour un usage traditionnel) ou du miel

Versez de l'eau chaude, mais non bouillante, sur le maté. Laissez infuser 3 à 5 min. Si vous utilisez une feuille de stévia pour édulcorer cette tisane, légèrement amère, ajoutez-la au maté et laissez infuser en même temps.



Lotion antioxydante

2 cuil. à soupe de maté, 200 ml d'eau

Versez le maté dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez infuser hors du feu jusqu'au refroidissement. Filtrez. Utilisez matin et soir cette lotion revitalisante, appréciée de toutes peaux ternes et fatiguées. Vous pouvez également l'utiliser pour diluer un masque de beauté (argile, poudre de plantes). Cette lotion se conserve au réfrigérateur pendant 5 jours.



Monarde

Monarda didyma L. ou Monarda fistulosa L.

L'infusion de monarde rouge (Monarda didyma) est surnommée thé d'Oswego, du nom d'une tribu indienne qui utilisait les monardes à des fins médicinales. Monarda didyma et Monarda fistulosa ont des propriétés identiques : naturellement antiseptiques et assainissantes, elles sont bues abondamment avec profit lors d'épidémies de rhumes et autres maux hivernaux et, hors périodes grippales, savourées pour le plaisir de leur goût délicieux.



Infusion

1 belle fleur et 3 feuilles de monarde, une tasse d'eau bouillante

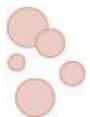
Faites infuser pendant 10 min. Dégustez nature ou additionné de miel.



Limonade

2 grosses poignées de fleurs et feuilles de monarde, 1 citron, 1 cuil. à soupe de sucre, 1 litre d'eau

Coupez finement le citron. Versez tous les ingrédients dans un pot en verre et laissez le tout macérer au soleil pendant 5 h. Filtrez. Mettez au frais.



Bain vapeur du visage

Doublez les proportions de la tisane ci-dessus. Après le temps d'infusion, placez votre visage au-dessus des vapeurs et recouvrez votre tête d'une grande serviette éponge. Restez ainsi pendant 15 min. Cette fumigation, qui purifie la peau et la prépare pour des soins de beauté, soulage aussi en cas de nez bouché et de respiration difficile

lors de bronchites.

Cultiver la monarde

La monarde apprécie, aussi bien au jardin que sur votre balcon, un terrain frais, régulièrement arrosé mais bien drainé. Il faut la surveiller si elle pousse en pot (large et profond de 40 cm minimum), car la monarde fait d'opulentes potées vite assoiffées ! Tailler après la première floraison favorise une belle remontée automnale et renforce la plante. Un peu de compost bien mûr chaque printemps sera apprécié. Prélevez les feuilles pendant toute la période de végétation, les fleurs au début de leur épanouissement, pour un usage immédiat ou à faire sécher.

Rooibos

Aspalathus linearis Burman F.

Cette tisane de couleur rouge-brun (d'où son surnom de « thé rouge ») ne contient pas de caféine ni de théine : elle peut donc être bue à tout moment de la journée, par les adultes comme par les enfants. Sa saveur est plutôt douce, même sans sucre, avec un léger goût de noisette. Une tasse de 200 ml d'infusion de rooibos contient 60 à 80 mg de polyphénols : ce sont des antioxydants puissants (également présents dans certains légumes et fruits) qui sont très utiles pour notre santé. La faible teneur en tanins du rooibos ne lui donne aucun goût amer, même si l'infusion est prolongée de façon excessive.



Infusion

1 cuil. à café de rooibos, une tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 15 min. Filtrez et buvez chaud ou froid.



Lotion anti-âge

1 cuil. à soupe de rooibos, 200 ml d'eau bouillante

Versez le rooibos dans l'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez. Cette lotion, aux vertus antioxydantes et tonifiantes, est appréciée des peaux matures. Utilisez-la matin et soir pour les soins du visage. Elle se conserve au réfrigérateur pendant 4 à 5 jours.

La stévia, *Stevia rebaudiana*, un édulcorant 100 % naturel

Cette plante, reconnue par de nombreux scientifiques comme ayant un pouvoir 200 à 300 fois plus sucrant que le sucre, est un édulcorant 100 % naturel sans aucun apport calorique.

La monarde apprécie, aussi bien au jardin que sur votre balcon, un terrain frais, régulièrement arrosé mais bien drainé. Il faut la surveiller si elle pousse en pot (large et profond de 40 cm minimum), car la monarde fait d'opulentes potées vite assoiffées ! Tailler après la première floraison favorise une belle remontée automnale et renforce la plante. Un peu de compost bien mûr chaque printemps sera apprécié. Prélevez les feuilles pendant toute la période de végétation, les fleurs au début de leur épanouissement, pour un usage immédiat ou à faire sécher.

Utiliser la stévia

La stévia peut être utilisée pour adoucir vos tisanes ainsi que dans des préparations culinaires chaudes (elle résiste à une température de 200 °C environ) ou froides. L'arôme de la stévia rappelle un peu la réglisse, en plus léger. Pour édulcorer une tasse de tisane, une feuille sèche suffit généralement. En cuisine, 4 g de feuilles de stévia séchées équivalent à environ 100 g de sucre. Les feuilles sont récoltées et utilisées fraîches, en fonction de vos besoins. Cependant, les feuilles récoltées en automne sont plus riches en stévoïde (principe sucrant).

Cultiver la stévia

La stévia pousse en sol léger, aéré et riche en matières organiques. En pot, il est important de bien drainer le fond et de ne jamais laisser d'eau stagner dans la coupelle. Toutefois, il ne faut pas non plus laisser sécher la terre : arrosez légèrement tous les deux à trois jours et paillez autour des pieds. La stévia doit être mise dehors (en pleine terre ou en pot) vers la mi-mai – lorsque les gelées ne sont plus à craindre – à exposition ensoleillée. Après la récolte automnale des feuilles (mises à sécher), protégez les plantes des gelées en les couvrant d'un paillis (en région relativement douce) ou mieux, rentrez-les dans un abri hors gel.

Thé

Camellia sinensis L. O. Kuntze

Le thé contient des polyphénols (environ 200 mg par tasse) aux propriétés antioxydantes reconnues, des vitamines A, B1, B2, B3, C, E et P ainsi qu'un peu de fluor. Les composants du thé favorisent la circulation sanguine, stimulent et améliorent la résistance naturelle du corps tout en aidant à lutter contre la fatigue. Toutefois, sa richesse en tanins réduit l'assimilation intestinale du fer, et sa consommation doit donc être évitée pendant les repas.



Infusion

1 cuil. à café de thé, eau de source frémissante, théière

Ébouillantez la théière, puis videz-la. Versez le thé dans le récipient et ajoutez une tasse d'eau frémissante mais non bouillante. Laissez infuser 2 à 5 min, selon la variété de thé et la force souhaitée. Filtrez et dégustez. Il existe des thés verts, blancs, noirs, ainsi que des thés parfumés. Vous pouvez aisément parfumer votre thé habituel en y ajoutant quelques pétales – ou des petits boutons – de rose, de fleur de jasmin ou de monarde séchés, ou encore un petit morceau de gousse de vanille.



Lotion pour cheveux bruns

5 cuil. à soupe de thé, 1 litre d'eau

Versez le thé dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez infuser hors du feu jusqu'au refroidissement. Filtrez. Utilisez cette forte décoction en dernière eau de rinçage : elle donne des reflets cuivrés aux cheveux. Cette lotion est également parfaite pour teinter des napperons en dentelle.



Lotion antirides

1 cuil. à soupe de thé, 200 ml d'eau bouillante

Faites infuser le thé pendant 15 min, puis filtrez. Utilisez cette préparation matin et soir en guise de lotion (pour toutes peaux), ou pour diluer un masque de beauté (argile, poudre de plantes).

Pour atténuer vos problèmes aux yeux, tels que les cernes ou les poches, mettez le thé à rafraîchir au réfrigérateur, puis trempez des compresses dedans. Appliquez-les sur les yeux et laissez poser 15 min. Les polyphénols, antioxydants, sont destructeurs de radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau : voici une excellente raison d'utiliser le thé pour les soins cosmétiques !



Les fleuries

Depuis bien longtemps, les fleurs sont appréciées en infusion. En effet, de nombreuses tisanes concoctées à des fins médicinales ou en guise de simples boissons désaltérantes utilisent avec profit les vertus et la beauté des sommités fleuries (celles du thym, par exemple).

Voici une sélection de fleurs utilisées pour préparer de douces tisanes qui allient plaisir et vertus thérapeutiques. Certaines peuvent aussi entrer dans la composition de produits de beauté maison.

- Aspérule odorante, *Galium odoratum* L. : adoucissante, antispasmodique, antistress, digestive, diurétique, sédative, vulnéraire.
- Bourrache, *Borago officinalis* L. : antitussive, dépurative, émolliente, expectorante, laxative, sudorifique.
- Camomille, *Chamaemelum nobile* syn. *Anthemis nobilis* L. (camomille romaine) : antiallergique, adoucissante, fébrifuge, sédative, stomachique, tonique.
- Capucine, *Tropaeolum majus* L. : antifongique, antimicrobienne, emménagogue, expectorante, stimulante du cuir chevelu.
- Coquelicot, *Papaver rhoeas* L. : adoucissant, antispasmodique, sédatif nerveux, légèrement hypnotique, sédatif respiratoire.
- Guimauve, *Althaea officinalis* L. : adoucissante, anti-inflammatoire, béchique, calmante, diurétique, émolliente, laxative (douce), pectorale.
- Jasmin officinal, *Jasminum officinale* L. et jasmin sambac *Jasminum sambac* : antidépresseur, anti-inflammatoire, antiseptique, aphrodisiaque, cicatrisant, galactogène, relaxant, sédatif, tonifiant.
- Lavande, *Lavandula angustifolia* Mill. : analgésique, antimigraineuse, antiseptique, antispasmodique, antivenimeuse, bactéricide, cicatrisante, cholagogue, cholérétique, diurétique, sédative.
- Mauve musquée, *Malva moschata* L., et mauve sylvestre, *Malva sylvestris* L. : adoucissante, anti-inflammatoire, béchique, calmante, diurétique, émolliente, laxative (douce), pectorale.
- Matricaire odorante, *Matricaria discoidea* D. C. : adoucissante, anti-infectieuse, antispasmodique.

- Oranger, *Citrus sinensis* L. : adoucissant, digestif, sédatif.



- Primevère, *Primula officinalis* Mill. : analgésique, anti-inflammatoire, antirhumatismale, antitussive, calmante, diurétique, expectorante, fébrifuge, laxative, sédative, sudorifique.
- Reine-des-prés, *Filipendula ulmaria* L. : anti-inflammatoire, astringente, digestive, diurétique.
- Rose, *Rosa* sp. : antidiarrhéique, aphrodisiaque, astringente, purgative, tonique, vulnéraire.
- Safran, *Crocus sativus* : aphrodisiaque, emménagogue, hypnotique, stimulant, stomachique, tonique.
- Sauge ananas, *Salvia rutilans* : aromatique au parfum prononcé d'ananas.
- Souci, *Calendula officinalis* L. : antalgique, anti-inflammatoire, antiseptique externe, antifongique, cicatrisant, hypotenseur.
- Sureau, *Sambucus nigra* L. : anti-inflammatoire, antirhumatismal, béchique, diurétique, émollient, laxatif, sudorifique.
- Tilleul, *Tilia* : antispasmodique, calmant, émollient, sédatif, sudorifique.

- Tagète lucida, Tagetes lucida : digestif, stomachique.

Infusions

Pour chaque recette, prélevez une cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d'eau (20/25 cl) ou quatre à cinq cuillerées pour 1 litre d'eau. Sauf indication contraire, faites infuser pendant 10 minutes.

Mexicaine

Le tagète lucida, surnommé « estragon du Mexique » était une plante médicinale importante des anciens Aztèques. De nos jours, c'est toujours une plante sacrée utilisée pour les rituels et la pharmacopée de leurs descendants. La plante dégage un arôme anisé rappelant l'estragon, très agréable dans les préparations culinaires.

70 g de tagète lucida, 20 g de fleurs de guimauve ou de mauve, 10 g de bois de réglisse

Laissez infuser pendant 12 min. Cette tisane très douce à la saveur anisée se boit sans ajout de sucre. Elle est particulièrement recommandée après les repas. L'infusion de tagète peut aussi être bue seule, sans ajout de sucre : faites infuser pendant 10 min une grosse pincée de sommités fleuries pour une tasse d'eau.

Juin

Symbole des beaux jours, la fraise s'harmonise avec bonheur avec le puissant sureau. L'adouçissante mauve tempère les effluves de ce beau couple.

50 g de fleurs de sureau, 20 g de fleurs de mauve, 30 g de fraises

Cette tisane parfumée peut se boire à tout moment de la journée ou de la soirée. Elle s'apprécie avec une touche de miel qui fait ressortir les parfums.

Place du village

De nombreux tilleuls trônent encore sur la place de petits villages comme de grandes villes. Cet arbre, symbole de paix, par l'intermédiaire de ses douces fleurs parfumées, vous apportera le calme tout au long de la journée comme de la nuit.

70 g de tagète lucida, 20 g de fleurs de guimauve ou de mauve, 10 g de bois de réglisse

Cette tisane de saveur douce se passe de sucre.

Provence

Les parfums méridionaux de cette tisane sont particulièrement appréciés au goûter, y compris par les enfants, qui peuvent se permettre d'y ajouter un peu de miel de lavande ou de romarin.

20 g de lavande, 70 g d'abricot, 10 g de serpolet

Laissez infuser pendant 13 min.

Cultiver le tagète lucida

Bien que génétiquement vivace dans son pays, en région froide, il est plus sûr de le rentrer l'hiver. Semez le tagète lucida au printemps, puis repiquez-le en caissettes lorsque les petites plantes ont 5 à 6 feuilles. Plantez dehors (en pot ou en pleine terre) dès que les gelées ne sont plus à craindre. Ce tagète, comme tous les autres (œILLETS et roses d'Inde) a besoin d'une exposition très ensoleillée et pousse pratiquement en toute terre – riche ou pas mais bien drainée. Arrosez modérément. Il peut atteindre 50 cm de haut. Les très petites fleurs à deux ou trois pétales s'épanouissent à partir de juin jusqu'en automne.

Palais d'Orient

Cette luxueuse boisson marie le thé avec les arômes de deux fleurs précieuses. À offrir à vos meilleurs amis, lors d'une petite pause raffinée, accompagnée de miel de fleur d'acacia.

14 g de jasmin, 1 g de safran, 85 g de thé

Laissez infuser de 5 à 8 min.

Ville et campagne

Les fleurs de coquelicot et de sureau peuvent être récoltées à la campagne. Le tilleul et les roses sont cueillis au jardin. Le tout forme une boisson rosée (coquelicot et rose rouge de préférence doucement parfumée et apaisante).

40 g de fleurs de tilleul, 30 g de pétales de coquelicot, 10 g de fleurs de sureau, 20 g de pétales de rose

Édulcorez cette tisane (légèrement astringente de par la rose) avec un peu de miel de fleurs.

Au bord du chemin

La matricaire odorante n'est absolument pas amère, ce qui est exceptionnel dans la grande famille des camomilles ! De plus, son parfum est un enchantement pour le nez (quand on la récolte) et pour le palais : elle dégage des arômes de pomme et d'ananas, qui persistent au séchage. Vous la trouverez au bord des chemins, dans des terrains vagues et autres lieux où la terre est tassée. Ses propriétés sont proches de celles des autres camomilles, sauf qu'elle n'est pas anti-inflammatoire. Vous pouvez la remplacer par de la camomille romaine, qui en revanche est amère.

50 g de matricaire odorante (*Matricaria discoïdea* DC., dite camomille

en disque), 20 g de fleurs et feuilles de primevère, 30 g de feuilles de framboisier (ou de cassis)

Vous pouvez aussi préparer une infusion de matricaire odorante seule. Dans ce cas, les proportions sont d'une grosse pincée de sommités fleuries pour une tasse d'eau. Cette tisane doucement aromatique peut être bue sans sucre.

Pâtisserie

Cette boisson aux arômes de frangipane (reine-des-prés), d'abricot et de vanille (aspérule) est une pure gourmandise lorsqu'elle est additionnée d'un soupçon de miel.

40 g de reine-des-prés, 30 g d'aspérule odorante, 30 g d'abricot

Laissez infuser 10 minutes. Buvez cette tisane amère adoucie d'un peu de miel.

Parfum des îles

La sauge ananas perd une partie de son extraordinaire parfum au séchage : il est donc préférable de l'utiliser fraîche. En compagnie de l'aspérule odorante qui ne développe, en revanche, son parfum de vanille et de foin coupé qu'une fois séchée, cette tisane offre un chaud parfum de fruits exotiques.

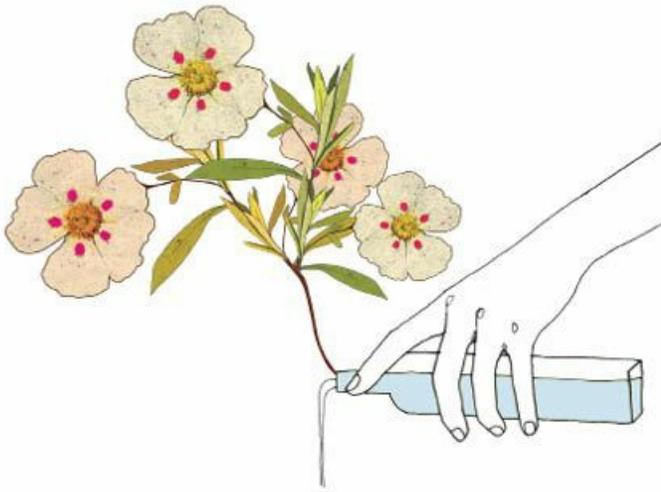
1 sommité fleurie avec 2 feuilles de sauge ananas fraîche, 1 pincée d'aspérule odorante sèche

Cette tisane peut être bue sans sucre, mais une pincée de sucre de canne complet en fait un vrai délice.

Vous pouvez aussi préparer une infusion de sauge ananas seule : 1 sommité fleurie avec 4 feuilles pour une tasse d'eau. Cette tisane aux effluves d'ananas peut être bue sans sucre.

Cultiver la sauge ananas

La sauge ananas, *Salvia rutilans*, se plante au printemps en pleine terre (ou dans un grand pot), exposée au soleil. Cette sauge, qui peut atteindre et même dépasser 1 m de hauteur, forme de grosses potées. Elle pousse pratiquement en toutes terres, mais apprécie un sol riche en humus et des arrosages réguliers. En région froide, il faut la rentrer à l'abri du gel (dans une véranda peu chauffée, par exemple), ou la tailler et la couvrir de paille, mais dehors, elle ne reparaît pas toujours au printemps.



Cuisine

Glaçons fleuris

Posez un pétale ou une petite fleur – comestible bien sûr... – dans chaque alvéole d'un bac à glaçons, à demi rempli d'eau (ou de tisane). Pétales ou fleurs vont flotter. Laissez prendre au congélateur, puis complétez avec de l'eau. La fleur ou le pétale emprisonné au milieu du glaçon ne sera libéré qu'à la fonte quasi totale de ce dernier.

Il est également possible de mettre un tout petit fruit (cassis, framboise, fraise des bois...), ou une petite feuille (menthe, sauge, verveine...).

Bien-être et beauté

Apaisement

Cette tisane, qui peut être bue toute la journée, est parfaitement adaptée pour passer une soirée calme, suivie d'une nuit paisible.

50 g de fleurs d'oranger, 30 g de tilleul, 20 g de verveine

Il suffit d'1 cuillerée à soupe pour une grande tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 min. Cette tisane à la saveur douce est magnifiée par une touche de miel d'oranger.

Rinçage blondeur

2 grosses poignées de fleurs de tilleul, 1 litre d'eau douce

Faites infuser pendant 20 min. Filtrez. Utilisez en dernière eau de rinçage des cheveux blonds ou très clairs, après chaque shampooing.

Huile précieuse

1 grosse poignée de fleurs fraîches de jasmin, huile de tournesol (ou de noyaux d'abricot), pot en verre de 350 ml

Versez les fleurs dans le pot. Couvrez entièrement avec l'huile choisie. Laissez macérer un mois avant de filtrer. Cette huile peut être utilisée pour les soins de la peau ou les massages.

Lotion éclaircissante

1 généreuse cuil. à soupe de fleurs sèches de sureau (2 cuil. si les fleurs sont fraîches), 200 ml d'eau bouillante

Faites infuser pendant 15 min. Filtrez et utilisez matin et soir cette lotion qui a la propriété d'éclaircir le teint. Elle se conserve au réfrigérateur 3 à 4 jours. Elle peut aussi s'utiliser afin de délayer farine ou argile pour préparer un masque de beauté.

Lotion adoucissante

1 grosse cuil. à soupe du mélange Ville et campagne, 200 ml d'eau bouillante

Faites infuser pendant 20 min. Filtrez. Utilisez matin et soir cette lotion adoucissante et antirides, pour les soins des peaux fatiguées ou matures.

Rinçage reflets blonds

1 grand bol de matricaire odorante fraîche (un peu moins si elle est sèche), 1 litre d'eau

Versez la matricaire dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir doucement pendant 5 min. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez. Lotionnez vos cheveux préalablement lavés, rincés et essorés. Laissez sécher sans rincer, si possible au soleil. Utilisée chaque semaine, cette décoction accentue la blondeur des cheveux clairs et donne de jolis reflets blonds à des cheveux châtain clair.



Agrumes et épices

Agrumes et épices se marient à merveille et entrent dans la composition de savoureux mélanges. Sur le plan gustatif, les agrumes (pulpe, fleurs, feuilles et écorce) fournissent d'excellentes infusions. Tous sont riches en vitamine C (fort utile en hiver et lors de fatigue générale). Ils ont également des vertus antiseptiques, anti-inflammatoires, cicatrisantes, antirhumatismales, diurétiques, désintoxiquantes et antibactériennes. Depuis toujours, les épices, grâce à leur palette de saveurs et de sensations très variées, sont appréciées dans diverses préparations, dont les infusions : s'il est peu coutumier de consommer une tisane uniquement au poivre, un soupçon de cette vigoureuse épice relève et réchauffe agréablement une infusion. Très nombreuses sont les épices dont les arômes enrichissent nos boissons, tout en y apportant des propriétés très utiles – ci-après les vertus, autres qu'aphrodisiaques (car elles le sont toutes plus ou moins), de quelques épices utilisées pour de délicieuses tisanes.

Pour vos tisanes, conservez précieusement les épluchures de vos bergamotes (*Citrus bergamia*), cédrats (*Citrus medica*), citrons (*Citrus limon*), clémentines (*Citrus clementina*), combawas (*Citrus hystrix*), kumquats (*Citrus fortunella*), mandarines (*Citrus deliciosa*), oranges (*Citrus sinensis*), pomelos (*Citrus paradisi*), sous réserve que ce soit des fruits provenant de culture bio : inutile de vous faire une infusion aux pesticides !

- Badiane ou anis étoilé (*Illicium verum*) : antispasmodique, carminatif, digestif, diurétique, stimulant.
- Cannelle (*Cinnamomum verum*) : antidiarrhéique, antispasmodique, astringente, stimulante, tonifiante.
- Cardamome (*Elettaria cardamomum*) : expectorante, carminative, digestive, stimulante, stomachique.

- Clou de girofle (*Eugenia caryophyllus* syn. *Syzygium aromaticum*) : antiseptique, analgésique (classique sur une dent infectée...), désinfectant.
Attention ! Il peut être irritant à fortes doses.
- Coriandre (*Coriandrum sativum*) : carminative, digestive, diurétique.
- Cumin (*Cuminum cyminum*) : carminatif, digestif, stimulant.
- Curcuma (*Curcuma longa*) : anti-inflammatoire, antioxydant, cholagogue, stimulant.
- Galanga (petit galanga *Alpinia officinarum* et grand galanga *Alpinia galanga*) : antiseptique, digestif, expectorant, stimulant, tonifiant.
- Genièvre (*Juniperus communis*) : antiseptique, carminatif, diurétique, digestif, emménagogue, stomachique. Déconseillé aux femmes enceintes.
- Gingembre (*Zingiber officinale*) : antiémétique, digestif, tonique.
- Noix de muscade (*Myristica fragrans*) et macis (enveloppe de la noix) : antiseptique, antidiarrhéique, digestive, stimulante.
Attention ! Elle peut être toxique à fortes doses (au-delà d'une noix entière par personne).
- Piment (*Capsicum frutescens*) : antirhumatismal, antiseptique, digestif, stimulant.
- Poivre (*Piper longum*) : antiseptique, digestif, diurétique, stimulant.
- Safran (*Crocus sativus*) : antispasmodique, digestif, sédatif.
- Vanille (*Vanilla planifolia*) : apéritive, digestive, stimulante.

Infusions

Pour les tisanes comportant de nombreux ingrédients, il est beaucoup plus pratique de préparer une quantité relativement importante, en multipliant les ingrédients par dix par exemple, et de mélanger le tout, après l'avoir grossièrement broyé (mais pas mixé !). Conservez votre préparation dans un pot hermétiquement fermé, à l'abri de la lumière, jusqu'au moment de l'utilisation. Vous n'aurez alors qu'à prélever 1 cuillerée à soupe, plus ou moins généreuse, selon l'amplitude de goût souhaitée, pour une grande tasse d'eau d'environ 25 cl.

Tisane de Noël

Les trois ingrédients sont stimulants et tonifiants. Cette tisane est une boisson d'hiver parfaite pour renforcer les défenses générales du corps et faire face aux petits coups de déprime saisonnière.

Pour 2 tasses : 1 orange non traitée, un petit morceau de gousse de vanille (1/3 de gousse ou 1/2 cuil. à café de vanille en poudre), un petit morceau de bâton de cannelle (ou une petite cuil. à café de cannelle en poudre), 1/2 litre d'eau

Prélevez 2 beaux zestes sur l'orange, puis épluchez-la et coupez-la en fines tranches. Mettez l'orange, ses zestes (sans peau blanche) et les épices dans l'eau froide. Portez doucement à ébullition, puis laissez frémir pendant 3 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 10 min. Filtrez. Buvez bien chaude, tiède ou froide, cette boisson qui se passe de sucre.

Le matin, pendant que vous prenez votre petit-déjeuner, doublez les proportions et préparez 1 litre de tisane. Vous pourrez ainsi boire cette tisane sur votre lieu de travail, à température ambiante, tout au long de la journée.

Basirose

Digestive, cette tisane est agréable à boire tout au long des journées d'été. Selon la variété de basilic employé (Grand Vert, Pourpre, Cannelle, Sacré de Thaïlande...), vous obtiendrez des boissons suaves aux parfums très divers.

4 feuilles de basilic frais (ou 1 pincée s'il est sec), 1 gousse de cardamome, 3 pétales de rose rouge (ou un petit bouton sec), une grande tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 10 min. Buvez cette tisane chaude ou froide, avec ou sans sucre... mais elle s'apprécie mieux avec un peu de miel !

Tisane d'Afrique

Hibiscus sabdariffa, de la famille des mauves, est traditionnellement utilisé pour ses propriétés antiseptiques, diurétiques et légèrement laxatives.

1 cuil. à soupe de fleurs séchées d'hibiscus, une tranche fine de gingembre frais, un tout petit morceau de bâton de cannelle, 1 clou de girofle, un bol d'eau, miel ou sucre selon votre goût

Versez les fleurs et les épices dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 15 min. Filtrez, goûtez et sucez cette tisane rose et acidulée, avant de la boire chaude, froide ou glacée, à votre convenance.



Genorange

Cette boisson est toute indiquée lors de gros coups de fatigue et de douleurs articulaires, mais peut aussi être bue uniquement pour le plaisir !

5 baies de genièvre, 2 tranches d'orange avec la peau, 1 pincée de romarin, 1 pincée de curcuma, une grande tasse d'eau, miel de bruyère ou de châtaignier

Mettez les baies de genièvre grossièrement écrasées ainsi que l'orange dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 6 min. Ajoutez le romarin et le curcuma. Couvrez, stoppez la source de chaleur et laissez infuser 10 min. Filtrez, goûtez et ajoutez un peu de miel.

Boisson du jour

Ne buvez pas de genièvre en permanence, mais alternez avec d'autres boissons.

10 baies de genièvre, 1 orange bio, 1 branchette de romarin, 1,5 litre d'eau

Coupez l'orange, avec sa peau, en tranches très fines. Écrasez

grossièrement les baies de genièvre. Mettez tous les ingrédients à macérer dans l'eau pendant environ 12 h (une nuit), au frais. Filtrez. Buvez cette boisson au goût très agréable tout au long de la journée.

Ambre dorée

Vous pouvez mettre en valeur la couleur de cette boisson, en la servant dans des tasses en verre transparent. Pour plus de raffinement, ornez la tasse d'une tranche étoilée de carambole posée à cheval sur le bord.

Pour 2 tasses : 2 kumquats, 1 figue sèche, 1 cuil. à café de chicorée en grains, 1 pincée de pétales secs de souci, 1 étoile de badiane, 1/2 litre d'eau, miel de forêt (facultatif)

Coupez les kumquats en trois rondelles et la figue en petits morceaux. Mettez tous les ingrédients dans l'eau froide, sauf les pétales de souci. Portez doucement à ébullition, puis laissez frémir pendant 3 min. Ajoutez les pétales de souci. Couvrez, stoppez la source de chaleur et laissez infuser 15 min. Filtrez. Buvez chaud, froid ou glacé, édulcoré au miel ou non, à votre convenance.

Bien-être et beauté



Lotion tonifiante

4 fleurs sèches d'Hibiscus sabdariffa, 200 ml d'eau

Portez l'eau à ébullition, puis jetez les fleurs dans l'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez. Cette lotion assainissante, appréciée des peaux grasses ou acnéiques, se conserve au réfrigérateur pendant 4 à 5 jours. Utilisez-la matin et soir pour les soins du visage ainsi que pour la dilution de masques (argile ou poudre de plantes).



Bain

Une vingtaine de fleurs d'Hibiscus sabdariffa, 1 litre d'eau

Procédez comme précédemment et ajoutez la préparation à l'eau de votre bain.



Huile de massage

60 g de baies de genièvre, 250 ml d'huile d'olive vierge, pot en verre transparent

Versez les baies grossièrement écrasées dans l'huile d'olive vierge. Laissez-les macérer pendant un mois, dehors, en plein soleil, en agitant le pot tous les 3 ou 4 jours. Filtrez. Conservez à l'abri de la lumière, dans votre placard de salle de bains. Cette huile s'utilise en massage pour soulager les douleurs musculaires ou rhumatismales.

Cultiver le kumquat

Plantez des kumquats sur votre balcon ou dans votre salon dans un mélange spécial agrumes. Arrosez très régulièrement l'été : les agrumes en pots en ont vraiment besoin. Ne laissez surtout pas d'eau stagner dans la coupelle, cela risquerait de faire mourir la plante. N'utilisez pas d'eau calcaire ou chlorée, néfaste pour la croissance de la plante. Utilisez régulièrement un engrais spécial agrumes pour nourrir votre kumquat (ou autre agrume) car en pot, la nourriture est vite épuisée. En cas d'attaque d'insectes, nettoyez le feuillage avec une eau additionnée de savon noir. Les agrumes craignent le gel, il faut donc les rentrer l'hiver ou les protéger avec un voile d'hivernage. Entourez le pot de cartons ou de plastique à bulle, car les plantes en pots gèlent souvent par les racines !

Le kumquat supporte la culture en appartement, alors ne vous privez pas du plaisir de récolter, au cœur de l'hiver, quelques fruits, feuilles ou fleurs pour vos tisanes !

Cuisine

10 feuilles de basilic, 6 gousses de cardamome, 6 pétales de rose rouge (ou 2 petits boutons secs), 250 ml d'huile d'olive (ou neutre, telle de tournesol, si vous préférez)

Écrasez grossièrement les gousses de cardamome. Versez tous les ingrédients (sans perdre les petites graines aromatiques) dans un joli pot. Laissez macérer pendant un mois, dans votre cuisine, en agitant de temps en temps. Filtrez. Utilisez pour les salades... ou même en massages corporels décontractants.

Cultiver le basilic

Le basilic aime la chaleur et le soleil, mais accepte un léger ombrage sous climat chaud. Semez-le en caissette de mars à début juin (dernier semis possible pour avoir de belles feuilles pendant que le premier sera en fleurs). Plantez ensuite en terre riche. Tous les basilics acceptent la culture en pot, y compris sur un bord de fenêtre. Veillez toutefois à arroser très régulièrement ces plantes souvent assoiffées, mais qui ne supportent pas que l'eau stagne dans les coupelles. Laissez-les fleurir, puis récoltez les sommités fleuries et faites-les sécher : vous aurez une réserve de cette herbe très parfumée pour vos tisanes et autres recettes ! Dès septembre, s'il pleut, le basilic dépérit : pensez à récolter votre provision de feuilles avant cette période fatidique !





Les fruitées

Faire ses propres mélanges de plantes et de fruits offre de nombreux avantages. Vous saurez exactement ce qui les compose : vous préparerez vos mélanges avec des plantes sauvages, de votre jardin, ou achetées en boutique bio, et vous n'ajouterez pas d'arômes (présents dans la plupart des mélanges du commerce). En outre, faire ses propres mélanges de plantes pour tisanes ne prend finalement que peu de temps, s'avère ludique et donne un résultat 100 % naturel bien adapté à notre santé. Enfin, ne dégustez pas ces savoureuses tisanes en solitaire : délicieuses et festives, partagez-les avec vos invités. Servez ces boissons saines et diététiques en soignant leur présentation : tasses transparentes pour profiter des belles couleurs de vos infusions ; [bords givrés](#) ; une tranche de fruit glissée à cheval sur le rebord ; quelques feuilles flottant dans le liquide... Si vous souhaitez consommer votre infusion froide ou glacée, pensez à offrir des glaçons fleuris ([voir Glaçons fleuris](#)), qui rempliront en beauté leur rôle rafraîchissant.

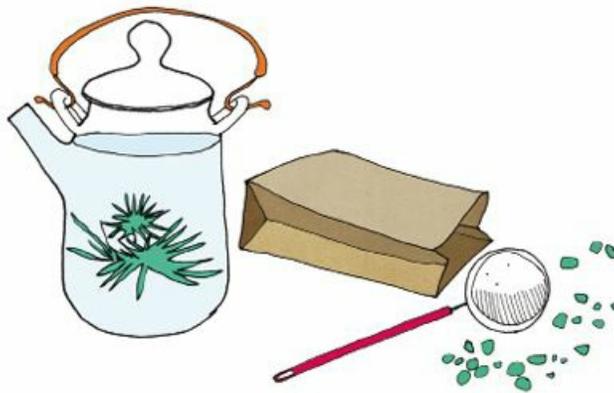
Il n'y a pas si longtemps, on mettait à sécher, sur un fil tendu dans la cuisine, les peaux et trognons (épicarpes) de pommes, pour faire des tisanes. On faisait également sécher les peaux des poires, les feuilles de fraisiers, de ronces, de cassis, et leurs fruits, ainsi que quelques autres baies (framboises, cynorrhodons récoltés dans la campagne, myrtilles...) qui, outre leurs vertus, parfument bien les tisanes (une fraise bien parfumée suffit pour embaumer une tasse). Sous réserve que vos fruits proviennent de culture bio, n'hésitez pas à renouer avec cette habitude économique et écologique, qui offre de savoureuses tisanes avec peu de choses.

En région clémente, le séchage se déroule dehors, à condition de rentrer chaque soir les caissettes de feuillage et de fruits. Si le soleil est peu présent chez vous, le séchage doit se faire dans une pièce aérée (pour les feuillages uniquement), dans un four tiède ou un séchoir électrique (pour les petits fruits entiers ou en morceaux). Il entraîne une concentration des arômes : le fruit sec développe alors

une intense saveur.

Pour compléter et varier vos mélanges, il existe en boutique bio un large choix de fruits séchés (abricot, ananas, banane, cerise, canneberge, datte, figue, jujube, mangue, noix de coco, pomme, raisin...), pouvant servir à vos infusions. Évitez les fruits secs très colorés vendus en grande distribution, car ils contiennent, outre de nombreux colorant, des conservateurs chimiques qui vont se retrouver dans votre infusion. Les fruits séchés naturellement prennent presque tous une couleur brunâtre, ce qui ne nuit en rien à leur saveur !

Après avoir coupé, haché ou broyé vos mélanges de plantes et de fruits secs, versez-les dans un bocal conservé à l'abri de la lumière. Dans le cas d'une base au thé (rooibos ou maté), ajoutez celui-ci aux fruits secs ou aux plantes après broyage de ces derniers. Attendez toujours un peu (48 h) avant de commencer à utiliser votre mélange. L'été, laissez les fruits secs de côté et réalisez vos boissons gourmandes avec des fruits frais de saison.



Utilisation commune à toutes les tisanes

- En fonction de votre soif, utilisez 1 cuillerée à café du mélange choisi pour une petite tasse (15/20 cl), 1 cuillerée à soupe pour une grande tasse (20/25 cl) et environ 4 cuillerées à soupe pour 1 litre de boisson. Faites infuser pendant 10 minutes.
- Lorsque vous n'avez pas de fruits secs, utilisez des fruits surgelés : cassis, fraises, framboises, griottes, groseilles, myrtilles, mûres,

quetsches. Ces petits fruits peuvent parfumer vos tisanes gourmandes : il suffit d'en ajouter un ou deux, préalablement décongelés, par petite tasse, avec l'infusion choisie. Mettez le ou les fruits dans l'eau froide. Faites chauffer. Quand l'eau frémit, ajoutez les plantes de la tisane, et poursuivez classiquement. Le résultat est un peu différent de celui obtenu avec des fruits séchés, qui concentrent les arômes, mais la boisson est tout à fait honorable et digne d'être offerte à vos meilleurs amis.

Avec des fruits secs

Présents toute l'année, les fruits secs vous offrent la possibilité de réaliser des boissons à toute heure.

Automne

50 g de pelures de coing, 30 g de figues sèches, 20 g de raisins secs

Cette tisane, à la saveur très douce, peut être bue sans ajout de sucre. Dégustez-la accompagnée de quelques noix ou noisettes, devant un bon feu de cheminée.

Belle de Nancy

50 g de thé, 30 g de mirabelles séchées, 20 g de raisins secs

Faites infuser 5 à 6 min. Pour une tasse individuelle, faites infuser en même temps que le thé une mirabelle et trois ou quatre grains de raisin – coupez les fruits en petits morceaux afin qu'ils aient le temps de donner leur arôme.

Variante : à la place du thé, utilisez du rooibos et vous obtiendrez une boisson pouvant être bue à tout âge et à tout moment de la journée, y compris le soir.

Boisson douce

Prunes séchées (ou mirabelles, quetsches, reines-claude, cerises ou poires séchées) : 20 g de fruits pour une grande tasse d'eau (ou 100 g par litre d'eau)

Faites infuser pendant 30 min ou jusqu'au refroidissement. L'eau légèrement aromatisée et adoucie par le sucre naturel des prunes constitue une agréable boisson qui peut être bue par tous ou presque : les diabétiques doivent tenir compte du fructose contenu dans cette

infusion. Les fruits peuvent ensuite être mangés nature, ou utilisés dans du fromage blanc ou du muesli.

Douceur des îles

50 g de thé, 30 g d'ananas séché, 20 g de noix de coco en lamelles, 1 gousse de vanille

Faites infuser 5 à 6 min. Un soupçon de sucre de canne complet s'harmonise parfaitement avec cette infusion. Certains gourmets y ajouteront quelques gouttes – pas plus – de rhum.

Le verger

40 g de pelures de pomme, 40 g de pelures de poire, 20 g de camomille romaine

Faites infuser pendant 15 min. Édulcorez avec un peu de miel de toutes fleurs cette boisson doucement apaisante, parfaite en fin d'après-midi et en soirée.

La vie en rose

40 g de fleurs d'hibiscus, 20 g de feuilles de cassis, 30 g de framboises et 10 g de pétales de rose rouge

Cette infusion acidulée se déguste nature ou avec un soupçon de miel.

Salade de fruits

30 g de pommes (en tranches ou en dés), 20 g de marjolaine, 20 g de prunes, 20 g de raisins et 10 g de framboises

Les fruits adoucissent naturellement cette tisane.

Clafoutis

40 g de feuilles de cassis, 20 g de cerises, 20 g de pelures de pommes et 20 g d'aspérule odorante

Cette tisane naturellement douce se passe de sucre.

Pour aller danser

20 g de feuilles de cassis, 20 g de feuilles de fraisier, 25 g de fleurs de tilleul, 20 g de baies de cassis et 15 g de reine-des-prés

Cette boisson aromatisée est appréciée à tout âge. Elle est particulièrement utile lorsque les articulations rappellent qu'elles n'ont plus 20 ans depuis longtemps...

Givrage des tasses ou verres

Trempez le rebord des verres dans du jus (citron, orange, pomme...) sur une hauteur de 3 à 4 mm, puis dans une coupelle d'un ingrédient en poudre au choix : sucre blanc ou brun, cacao, amandes ou noix de coco. En se collant sur la partie humide du verre, la poudre forme une jolie bordure ([voir aussi Les salées](#)).

Écorce d'ananas séchée maison

Lorsque vous achetez un ananas bio, lavez-le à l'eau, additionnée d'un peu de bicarbonate de soude, en le brossant soigneusement. Rincez-le, puis essuyez-le soigneusement avec un torchon. Préparez votre ananas et consommez-le. Récupérez l'écorce et coupez-la en très petits morceaux. Faites-la sécher au four ou au séchoir électrique : voilà de quoi parfumer des litres de boisson !

Avec des fruits frais

L'été, vous pourrez réaliser des boissons gourmandes avec des fruits frais et plantes de saison.

Tentatrice

1 pêche, 50 g de framboises, 5 ou 6 feuilles de verveine citronnelle, deux grandes tasses d'eau

Lavez la pêche et laissez la peau, sauf si elle n'est pas bio. Mettez l'eau à chauffer. Au premier frémissement, déposez dans l'eau la pêche coupée en petits morceaux et les framboises. Laissez frémir pendant 10 min. Ajoutez la verveine. Couvrez et faites infuser hors du feu pendant 10 min. Filtrez ou non. Dégustez cette boisson chaude, tiède ou froide, avec ou sans sucre.

Variante : 1 pêche, 50 g de groseilles, 2 pincées de fleurs de tilleul, deux grandes tasses d'eau, miel d'acacia (facultatif)

Ange rose

3 g de feuilles d'angélique, 5 g de fraise, 1 brin de marjolaine annuelle (environ 1 g), une grande tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 15 min. C'est une boisson estivale par excellence, car l'angélique doit impérativement être utilisée fraîche : sèche, sa feuille n'a plus du tout le même parfum. J'utilise des petites fraises « Reine des vallées », au parfum de fraise des bois : ces fraisiers acceptent de pousser en pots, sur votre balcon. Cette tisane est suffisamment douce pour être bue nature. Si vous souhaitez une saveur sucrée, tout en faisant attention à votre ligne, vous pouvez ajouter une petite feuille de stévia aux autres ingrédients et faire infuser en même temps.

Cerisette

60 g de griottes entières (ou 10 g de griottes séchées), 1,5 g (1 pincée) de fleurs sèches de reine-des-prés, une grande tasse d'eau, miel de forêt

Versez les cerises dénoyautées et coupées en deux dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Éteignez la source de chaleur et ajoutez la reine-des-prés. Couvrez et laissez infuser pendant 10 min. Un soupçon de miel magnifie les parfums de cette tisane à la jolie couleur grenat.

Variante : voici une ancienne boisson, délicieuse et économique, au parfum de cerise et d'amande. Elle se prépare avec les noyaux de cerises utilisées pour confitures ou clafoutis ; sur ces noyaux adhère toujours un peu de pulpe. Faites bouillir deux tasses d'eau et une tasse de noyaux pendant 30 min. La boisson est ensuite filtrée, puis sucrée ou miellée. Quand vous faites un clafoutis, pensez donc à congeler les noyaux !



Les salées

Qui a dit que les tisanes devaient être sucrées ? Nombreux sont ceux qui boivent leurs infusions sans sucre, par nécessité ou par goût. Et certains ont l'habitude d'ajouter une pincée de sel à leur tisane. Une infusion à la saveur légèrement salée est très agréable en guise d'apéritif (diététique...), ou à boire tout au long du repas. Certains parfums accompagnent superbement les mets à base de poissons ou de coquillages. Ces mélanges de plantes, salés, sont également parfaits pour aromatiser l'eau de cuisson de vos céréales ou légumes, ou remplacer le bouillon.

Faites sécher séparément vos récoltes, que vous mélangerez ensuite avec des plantes ou des algues achetées en boutique bio, telle l'algue wakame par exemple.

Soignez la présentation en [givrant vos verres](#) avec de la poudre d'amande ou de noix, ou de la fine chapelure au lieu de sucre. Le givrage tient plus longtemps si vous mettez vos tasses au réfrigérateur pendant quelques minutes avant de les remplir. Décorez avec des tomates cerises, champignons miniatures, tranches de citron... mis en brochettes sur des piques à cocktail, ou posés à cheval sur le verre ou la tasse.

Infusions

Comptez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une grande tasse d'eau (4 à 5 cuillerées pour 1 litre d'eau). Laissez infuser pendant 15 min. Pour une saveur plus riche en goût, vous pouvez aussi verser les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition, puis laisser infuser 10 à 15 minutes. Selon votre goût, il est possible d'ajouter très légèrement du sel, du miso, du tamari, du poivre ou du piment, en sachant que les algues (wakame, laitue de mer) ainsi que certaines plantes (criste marine, salicorne, céleri...) ont naturellement une saveur salée généralement suffisante pour une tisane.

Attention !

10 g de plante séchée = environ 100 g de plante fraîche

Vous pouvez utiliser soit des plantes séchées seules, soit des plantes fraîches seules, ou bien faire un mélange des deux.

Avec des plantes sèches

Souvenir de vacances

40 g de laitue de mer, 30 g d'ombelles fleuries de fenouil, 20 g de fleurs de bourrache, 10 g de serpolet sauvage ou thym citron

Le fenouil sauvage, extraordinairement parfumé, pousse aussi bien en bord de mer que dans la campagne. Récoltez ses ombelles fleuries (bien plus riches en arômes que le feuillage) loin des routes et des zones polluées.

Soleil levant

30 g de wakame, 40 g de ciboule chinoise, 20 g de fleurs et feuilles de

chrysanthème coronarium, 10 g de feuilles de coriandre

Dégustez cette boisson avec un soupçon de miso, mais pas plus, car l'algue apporte déjà du sel. Généreuse en minéraux et vitamines, l'algue wakame est surtout très riche en calcium, parfaitement assimilé par notre organisme. On trouve facilement cette algue en boutiques bio, sous forme déshydratée.

Longue vie

50 g de shiitake, 20 g de fleurs et feuilles de chrysanthème coronarium, 20 g de gingembre, 10 g de graines de coriandre

Le shiitake, champignon reconnu comme excellent fortifiant général, est ici accompagné d'un chrysanthème, symbole de vie et d'éternité au Japon. Cette alliance fait de cette tisane une boisson à consommer le plus régulièrement possible !

Cultiver le chrysanthème coronarium

En pleine terre ou dans un grand pot, semez le chrysanthème coronarium du printemps à l'automne, en plein soleil, dans une terre bien drainée. Éclaircissez pour laisser une distance de 30 à 40 cm entre deux pieds. Les feuilles peuvent commencer à être récoltées quand les plantes atteignent 15 cm environ. Laissez des plantes fleurir afin de pouvoir en récolter les fleurs. Ce chrysanthème rustique supporte les premières gelées, mais ne fleurit plus quand il fait froid. La hauteur de cette espèce peut varier de 80 cm à 1,20 m. Il se ressème souvent spontanément.

Citronnade

40 g de verveine citronnelle, 30 g de citronnelle de Madagascar, 10 g de thym citron, 10 g de mélisse, 5 g de zeste de citron, 5 g de pétales

de tournesol

Cette tisane, aux effluves citronnées et rafraîchissantes, est la bienvenue servie fraîche, lors de chaudes journées estivales, que ce soit en boisson désaltérante ou pour accompagner un repas – elle est parfaite avec les salades composées de l'été.

Estragonnade

40 g d'estragon, 30 g de ciboule, 10 g de thym, 15 g de laurier, 5 g de pétales de fleur de souci

L'estragon, apprécié pour ses vertus digestives (digestion difficile, aérophagie, ballonnements, gastrite), est ici accompagné d'autres plantes aux mêmes vertus, et ce mélange fait une boisson parfaite pour après le repas, ce qui n'empêche nullement de l'apprécier à tout moment de la journée.

Cressonnette

40 g de feuilles et 20 g de fleurs de capucine, 20 g de livèche, 10 g de feuilles de carotte, 10 g de persil

La capucine apporte un arôme poivré rappelant le cresson. À la belle saison, faites sécher séparément feuilles et fleurs, car elles ne sèchent pas au même rythme.

Potager

30 g de vert de poireau, 20 g de feuilles de carotte, 20 g de pimprenelle, 15 g de céleri, 10 g de thym, 5 g de laurier

Cette infusion utilise des feuilles vertes de poireau et des feuilles de carotte, qui sont généralement jetées. Dorénavant, faites sécher ces parties de légumes, pour vous concocter des boissons revigorantes,

savoureuses, diététiques et économiques !

La saveur de la pimprenelle rappelle le concombre ou la noix verte, avec une petite pointe d'amertume et d'astringence. Elle perd beaucoup de son arôme au séchage, mais vous pouvez la congeler (en glaçons).

Cultiver la pimprenelle

Semez la pimprenelle au printemps. Repiquez en espaçant de 30 à 40 cm, à exposition ensoleillée. La plupart des terres conviennent, même calcaires, sous réserve d'être bien drainées. La pimprenelle redoute l'excès d'humidité mais a néanmoins besoin d'arrosages réguliers, surtout en période de fortes chaleurs, pour garder des feuilles tendres. Supprimez rapidement les fleurs, vous limiterez ainsi les semis spontanés (fréquents) et stimulerez la croissance des feuilles. La pimprenelle craint plus les hivers humides que le froid : très rustique, elle supporte des gelées à -15 °C et moins.

Avec des plantes fraîches

Les mélanges ci-dessous perdent une partie de leurs parfums caractéristiques au séchage. Je conseille donc l'usage de plantes fraîches. Avec 100 g de mélange, vous préparerez 1 litre de tisane, qui accompagnera parfaitement un repas marin, par exemple. Une fois préparée, la tisane peut être conservée 48 h maximum au frais.

Grand large

40 g de criste marine (10 g de fleurs et 30 g de feuilles), 30 g de ciboulette (fleurs et feuilles à part égale), 30 g de bourrache (10 g de fleurs et 20 g de feuilles)

Très parfumée, la criste marine est difficile à faire sécher naturellement, et le déshydrateur subtilise une grande partie de son arôme : les huiles essentielles s'évaporent avec la chaleur. Or, cette plante en est très riche !

Fruit de mer

40 g de *Mertensia maritima* ou « plante-huître », 10 g de pimprenelle, 30 g d'aster maritime (ou fleurs de bourrache), 10 g de thym citron, 10 g de wakame

Le délicat goût iodé de la *mertensia* ne résiste pas au séchage.

Apéritif

70 g de cerfeuil, 10 g de céleri, 10 g de feuilles de carotte, 10 g de racine de benoîte

Le rhizome de benoîte frais, qui perd une partie de son parfum au séchage (comme le cerfeuil), apporte un arôme de clou de girofle. Cela est dû à l'un de ses composants, identique à celui du vrai clou de

girofle : l'eugénol. Le cerfeuil, comme le persil, stoppe la sécrétion lactée (infusion ou compresses sur les seins). Il est utilisé aussi contre les engorgements des glandes mammaires.

Mer et campagne

60 g de pimprenelle, 10 g de wakame sec, 10 g de citronnelle de Madagascar, 10 g de feuilles et fleurs de ciboulette

Cette tisane accompagne parfaitement les repas marins, aussi bien chaude ou tiède, que servie glacée.

Cultiver *Mertensia maritima*

Mertensia maritima est une plante vivace qui se cultive très facilement, en sol bien drainé. Mélangez des graviers ou du sable en terre riche (pas de terreau pur). Elle pousse bien en pot mais apprécie aussi les rocailles, et supporte parfaitement la sécheresse et le calcaire. Aucune maladie ni insecte ne l'attaque : seuls les escargots et les limaces s'y intéressent goulûment et sont donc à surveiller ! Attention de ne pas trop l'arroser car elle pourrit par les racines en sol trop humide. Pour une belle production de feuilles, au très surprenant et réaliste goût d'huître, empêcher la plante de fleurir en supprimant la hampe florale dès son apparition.

Beauté

Avec des plantes sèches

Lotion pour les cheveux

100 g de fleurs et feuilles de capucine, 1/2 litre d'eau-de-vie (vodka ou rhum)

Faites macérer la capucine dans l'eau-de-vie pendant 15 jours environ. Filtrez. Frictionnez-vous le cuir chevelu tous les jours avec cette lotion tonifiante aux vertus antichute.

Avec des plantes fraîches

Lotion pour peaux normales à grasses

4 cuil. à soupe bombées de feuilles de pimprenelle, 250 ml d'eau douce, 3 gouttes d'extrait de pamplemousse

Portez l'eau à ébullition, puis jetez les feuilles dans l'eau bouillante. Couvrez, stoppez la source de chaleur, et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez en pressant bien. Ajoutez alors les gouttes d'extrait de pamplemousse. Cette lotion s'utilise quotidiennement et se conserve au frais pendant une semaine.

Lotion antirides

1 beau bouquet de cerfeuil, 200 ml d'eau douce

Portez l'eau à ébullition, puis jetez les feuilles et tiges fraîches dans l'eau bouillante. Couvrez, stoppez la source de chaleur et laissez infuser jusqu'au refroidissement complet. Filtrez et pressez bien le cerfeuil pour en recueillir tout le jus. Cette lotion antirides, qui s'utilise

matin et soir pour nettoyer le visage, se conserve au réfrigérateur pendant 3 ou 4 jours. Ce serait le secret de beauté de la belle Diane de Poitiers – à son époque, on utilisait de l'eau de pluie pour préparer cette lotion.

Cuisine

Condiment

Quelques feuilles et fleurs de criste marine, vinaigre de cidre

Coupez les têtes fleuries en petits bouquets. Remplissez entièrement un bocal en verre avec les feuilles ainsi que quelques fleurs. Recouvrez de vinaigre. Laissez macérer pendant 15 jours au moins avant de consommer. Versez cette macération en petites quantités sur vos salades, crudités diverses, sauces pour le poisson... Surtout, ne jetez pas le vinaigre qui a servi à la préparation, très parfumé, et enrichi d'une partie de la vitamine C et des minéraux de la criste marine : conservez-le et utilisez-le dans vos vinaigrettes.



Soins des plantes

Les tisanes sont aussi très appréciées du jardin ! Avec la même casserole que vous utilisez habituellement pour la soupe familiale, vous concocterez infusions et décoctions pour soigner naturellement les plantes de votre balcon ou de votre jardin.

Conseils d'utilisation

- Utilisez de préférence de l'eau de pluie. Si ce n'est pas possible, laissez reposer l'eau du robinet pendant 24 h dans un récipient largement ouvert, le temps que le chlore s'évapore.
- Pour une utilisation dans un pulvérisateur, filtrez deux fois : d'abord avec une passoire de cuisine pour retirer le gros des végétaux, puis une seconde fois, avec un vieux collant ou bout de mousseline (fin voilage de rideau) afin de ne pas boucher les buses de votre pulvérisateur avec les fines particules de plantes. Inutile de tenter de filtrer avec un filtre à café, il se boucherait tout de suite !
- Utilisez ces préparations dans la journée, car elles ne se conservent pas.
- Pour finir, comme les humains, les plantes apprécient la variété : il est donc plus efficace d'alterner les traitements, et de ne pas toujours utiliser la même plante pour soigner ou traiter le même problème.

Absinthe

Artemisia absinthium

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 30 g de plante sèche dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez.

Utilisation

Utilisez cette infusion pure, en pulvérisation insecticide contre les acariens du framboisier, l'altise du chou (au printemps et à l'automne), le carpocapse (pendant les vols de juin à août), la mouche du cerisier, la noctuelle... ou en arrosage du sol, sur les collets des plantes, contre les vers gris.

Attention !

L'absinthe bloque la fermentation du compost : n'y jetez pas les déchets de la préparation.

Achillée

Achillea millefolium

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 150 g de feuilles et fleurs fraîches dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez.

Utilisation

Utilisez cette infusion pure contre les maladies cryptogamiques tel l'oïdium, sur les arbres fruitiers, les rosiers, la vigne ; contre la rouille

sur les arbres fruitiers et la vigne ; contre la septoriose sur le céleri et la tomate ; contre la tavelure sur les arbres fruitiers et la vigne.

MACÉRATION

Faites macérer 10 g de fleurs sèches (ou 50 g de fraîches) dans 1/2 litre d'eau froide pendant 24 h. Filtrez.

Utilisation

Versez sur le compost (macération et déchets de plante) pour faciliter sa maturation, ou ajoutez, après filtrage, à 4,5 litres de traitement (décoction de tanaïsie ou de prêle, bouillie bordelaise ou autre traitement naturel). Cette macération d'achillée renforce la résistance des plantes et améliore l'efficacité des traitements fongicides.

Ail

Allium sativum

DÉCOCTION

Versez 100 g d'ail haché dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Stoppez la source de chaleur, couvrez et laissez infuser pendant 1 h. Filtrez.

Utilisation

Utilisez cette décoction pure comme insecticide contre les acariens et les maladies cryptogamiques telles que la cloque du pêcher ou la pourriture du fraisier. Cette préparation est très efficace, à condition d'être utilisée régulièrement !

Bégonia

Begonia semperflorens

MACÉRATION

Faites macérer 200 g de plante fraîche hachée dans 1 litre d'eau pendant 24 h. Filtrez.

Utilisation

C'est un bon répulsif contre les limaces. Trempez les jeunes plants dans la macération avant le repiquage.

Camomille

vraie ou grande camomille

Matricaria recutita ou *Tanacetum parthenium*

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 50 g de fleurs sèches dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez.

Utilisation

Pulvérisez l'infusion pure sur les plantes faibles qui seront ainsi renforcées. Cette infusion sert aussi pour faire tremper les graines avant le semis.

MACÉRATION

Faites macérer 150 g de fleurs sèches dans 1 litre d'eau froide pendant 24 h. Filtrez.

Utilisation

Pulvérisez pure sur les plantes, contre les moisissures et maladies.

Capucine

Tropaeolum majus

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 200 g de feuilles et fleurs fraîches dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez.

Utilisation

Utilisez pure en pulvérisation ou brossage (tronc, grosses branches, plaies) contre les pucerons lanigères et le chancre des arbres fruitiers.

Cassis

Ribes nigrum

MACÉRATION

Faites macérer 300 g de feuilles fraîches hachées dans 1 litre d'eau froide pendant 24 h. Filtrez.

Utilisation

Le cassis est un répulsif efficace contre les limaces. Trempez les jeunes plants dans l'odorante macération avant le repiquage, ou pulvérisez sur les jeunes plantes déjà en place afin de masquer leur odeur à leurs parasites.

Ciboulette

Allium schoenoprasum

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 200 g de feuilles et fleurs fraîches dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement.

Filtrez.

Utilisation

Utilisez pure en pulvérisation contre les chancres des arbres fruitiers, le mildiou et l'oïdium du concombre et du groseillier.

Consoude officinale ou consoude de Russie

Symphytum officinale ou *Symphytum x uplandicum*

DÉCOCTION

Versez 150 g de consoude sèche hachée (feuilles, tiges, fleurs) dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Stoppez la source de chaleur, couvrez et laissez infuser pendant 1 h. Filtrez.

Utilisation

Utilisez cette décoction diluée à raison de 100 ml pour 1 litre d'eau, en pulvérisation contre les carences (elle sert d'engrais fortifiant) sur toutes plantes. Vous pouvez jeter les déchets sur le compost que la consoude enrichit.

Fougère mâle ou fougère aigle

Dryopteris filix-mas ou *Pteridium aquilinum*

MACÉRATION

Faites macérer 10 g de feuilles fraîches hachées dans 1 litre d'eau froide pendant 24 h. Filtrez.

Utilisation

Utilisez pure en pulvérisation ou brossage des troncs et des branches contre les pucerons lanigères.



Lavande vraie

Lavandula angustifolia

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 100 g de feuilles et de fleurs fraîches (ou 20 g de plante sèche) dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez.

Utilisation

Utilisez pure en pulvérisation comme insecticide et insectifuge contre les pucerons, car cette infusion masque l'odeur des plantes à leurs prédateurs.

Menthe poivrée

Mentha piperata

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 100 g de feuilles fraîches – c'est plus efficace – avec ou sans fleurs, ou 20 g de menthe sèche, dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez.

Utilisation

Utilisez pure en pulvérisation comme insecticide et insectifuge contre les pucerons.

Noyer

Juglans regia

MACÉRATION

Faire macérer 200 g de feuilles fraîches hachées, ou 20 g de feuilles sèches, dans 1 litre d'eau froide pendant 24 h. Filtrez.

Utilisation

Utilisez pure en pulvérisation contre les chenilles, la piéride du chou et les pucerons.

Oignon

Allium cepa

MACÉRATION

Faites macérer 150 g de feuilles et d'épluchures d'oignon fraîches hachées dans 1 litre d'eau froide pendant 24 h. Filtrez.

Utilisation

Utilisez pure en pulvérisation contre les maladies cryptogamiques.

Ortie

Urtica dioica

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 200 g de feuilles et tiges fraîches dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser pendant 12 h. Filtrez.

Utilisation

Utilisez à raison de 100 ml d'infusion par litre d'eau, en pulvérisation, comme insecticide et insectifuge contre les acariens, le carpocapse et les pucerons.

Pissenlit

Taraxacum officinale

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 200 g de plante entière fraîche, fleurs et racines comprises, ou 20 g de pissenlit séché, dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez.

Utilisation

Utilisez pure en pulvérisation contre les champignons et maladies : le pissenlit renforce toutes les plantes.

Prêle

Equisetum arvense

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 100 g de feuilles et tiges fraîches, ou 15 g de prêle sèche, dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser pendant 12 h. Filtrez.

Utilisation

Utilisez à raison de 100 à 200 ml d'infusion par litre d'eau, en pulvérisation contre les champignons et les maladies : la prêle renforce et tonifie toutes les plantes.

Raifort

Armoracia rusticana

INFUSION

Portez à ébullition 5 litres d'eau. Jetez 150 g de plante entière fraîche, fleurs et racines comprises, dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez.

Utilisation

Utilisez pure en pulvérisation contre la moniliose des arbres fruitiers.

Rhubarbe

Rheum rhaponticum

INFUSION

Portez à ébullition 3 litres d'eau. Jetez 500 g de feuilles dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser pendant 24 h. Filtrez.

Utilisation

Ajoutez trois cuillerées à soupe de savon noir et pulvérissez contre les pucerons, chenilles et vers du poireau.

Rumex

Rumex obtusifolius

INFUSION

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez 200 g de feuilles dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis stoppez la source de chaleur. Couvrez et laissez infuser pendant 24 h. Filtrez.

Utilisation

Pulvérisez pure contre les maladies cryptogamiques : les chancres des arbres fruitiers, l'oïdium du concombre, des courges et des melons.

Sureau noir ou sureau yeble

Sambucus nigra ou Sambucus ebulus

DÉCOCTION

Versez 150 g de feuilles et tiges fraîches dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Stoppez la source de chaleur, couvrez et laissez infuser une nuit. Filtrez.

Utilisation

Pulvérisez pure contre les altises, chenilles, mouches de la carotte et pucerons. Cette décoction insecticide est également efficace contre le mildiou et le marsonnia.

Tanaisie

Tanacetum vulgare

DÉCOCTION

Faites tremper 30 g de fleurs et de feuilles fraîches, ou 60 g de tanaïsie sèche dans 5 litres d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez doucement frémir pendant 30 min. Stoppez la source de chaleur, couvrez et laissez infuser jusqu'au refroidissement. Filtrez.

Utilisation

Pulvérisez pure contre les pucerons, les fourmis, les mouches des légumes, les aleurodes, les altises, les papillons (piérides, noctuelles) ... : vaporisez les plantes à protéger au moment de leur levée, puis plusieurs fois ensuite (tous les 3 ou 4 jours dans les périodes à risques), en débordant largement du rang, pour un effet dissuasif. Cette décoction insecticide agit aussi contre la rouille et le mildiou.

Tomate

Lycopersicon esculentum

MACÉRATION

Faites macérer 60 g de gourmands et feuilles fraîches hachées dans 1 litre d'eau froide pendant 2 h. Filtrez.

Utilisation

Pulvérisez pur contre les altises, chenilles, pucerons, piéride du chou.

Bibliographie

- *Traité pratique et raisonné des plantes médicinales et indigènes*, F.-J. Cazin, 1868 (réédition par les Éditions Jalons des Savoirs en 1997) ;
- *Les Plantes sauvages, dangereuses ou utiles*, G.-B. Renaudet, Éditions Ernest Flammarion, 1914 ;
- *La Santé par les simples*, Le Père Benoît d'Amiens, édité par lui-même, 1926 ;
- *Les Plantes médicinales*, Ph. Eberhardt, Éditions Paul Lechevalier, 1927 ;
- *Les Plantes bienfaisantes*, A. Fleury de la Roche, Éditions Gautier-Languereau, 1932 ;
- *Santé et beauté par les plantes*, Jeanne Audry et Jean Fondin, Éditions Edito Service, 1968 ;
- *Mon Herbarium de beauté*, Maurice Mességué, coédition Robert Laffont et Opera Mundi, 1979 ;
- *Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*, Dr Jean Valnet, Éditions Le Livre de Poche, 1985 ;
- *Secrets d'une herboriste*, Marie-Antoinette Mulot, Édition du Dauphin, 1999 ;
- *L'Aromathérapie*, Dr Jean Valnet, Éditions Le Livre de Poche, 1990 ;
- *Secrets de plantes*, Michel Pierre et Michel Lys, Éditions Artémis, 2000 ;
- *La Phytothérapie*, Dr Jean Valnet, Éditions Le Livre de Poche, 2004 ;
- *Mes bonnes plantes et mes bonnes herbes*, Pierrette Nardo,

Éditions Rustica, 2008.

Page de copyright

Texte : Pierrette Nardo

Illustrations : Sophie Leblanc

Direction éditoriale : Élisabeth Pegeon

Suivi éditorial : Odile Raoul

Direction artistique : Laurent Quellet

ISBN papier: 9782840389958

ISBN numérique: 9782815302647

Réalisation numérique : Rustica Éditions

© 2010, Éditions Rustica, Paris

Dépôt légal : juin 2010

rustica éditions