

Les bons gestes

Nettoyer, sécher, concocter, stocker... Entre les plantes cueillies dans la nature et les remèdes qu'elles nous offrent, il n'y a que quelques pas à franchir. Mais ces étapes demandent un minimum de savoir-faire pour en tirer le meilleur profit, en termes d'usage et de conservation.

La cueillette des plantes

1. Effectuez vos récoltes de préférence par une matinée ensoleillée, ou au moins non pluvieuse, idéalement après l'évaporation de la rosée du matin, mais avant que le soleil ne tape trop fort.
2. Ne récoltez une plante sauvage que si vous êtes sûr de l'avoir parfaitement identifiée, ce qui est *a priori* facile pour les espèces sélectionnées dans cet ouvrage.
3. Ne cueillez pas de plante fanée, desséchée sur pied ou moisie, ni de fruit abîmé.
4. Ne récoltez pas à proximité d'une route ou d'un chemin très fréquentés, d'une usine ou d'un centre de traitement des déchets, de bâtiments d'élevage, de cultures intensives, de vignes ou de vergers non bio. Évitez les jardins publics et les lieux de promenade des chiens.
5. En cas de risque de souillure animale, surtout pour les plantes poussant près du sol, faites tremper les plantes pendant quelques minutes dans de l'eau froide vinaigrée (1 verre pour une bassine). Essorez-les soigneusement, puis tamponnez-les à l'aide d'un linge bien propre.

6. Emportez un sécateur pour couper les tiges et rameaux robustes (achillée, aubépine, églantier, genévrier, pin, ronce, sureau); un transplantoir ou une gouge de jardin pour extraire les racines profondes (bardane, pissenlit, primevère); une paire de gants pour vous protéger des piqûres (aubépine, églantier, genévrier, ortie). Les autres plantes utilisées dans ce livre se ramassent facilement à la main.

7. Rassemblez vos cueillette dans un panier large et peu profond, muni d'une anse. Pour les baies, employez un petit seau plutôt qu'un sac en plastique.

8. Ne décimez pas les colonies de plantes. Si vous cueillez de nombreux pieds, espacez vos cueillette sur 3-4 implantations distantes de plusieurs mètres.

Le séchage des plantes

Certaines plantes ne se récoltent pas au moment où l'on en a le plus besoin, comme la primevère ou le coquelicot qui soignent le rhume hivernal. Le séchage permet donc de profiter toute une année de leurs vertus.

Une plante est sèche lorsqu'elle a perdu toute son eau. Feuilles, fleurs et pétales deviennent craquants comme du parchemin. Racines, fruits et semences deviennent très durs et fermes.

Idéalement, le séchage doit se faire au soleil ou dans une pièce bien ventilée. Le local ne doit pas être exposé à l'humidité, aux poussières, aux produits polluants. La meilleure solution est de placer les plantes près d'une fenêtre ensoleillée.

- Les tiges souples avec feuilles et/ou fleurs se rassemblent en bouquets d'une dizaine, liées avec une cordelette et suspendues la tête en bas. Par précaution, vous pouvez les laver rapidement

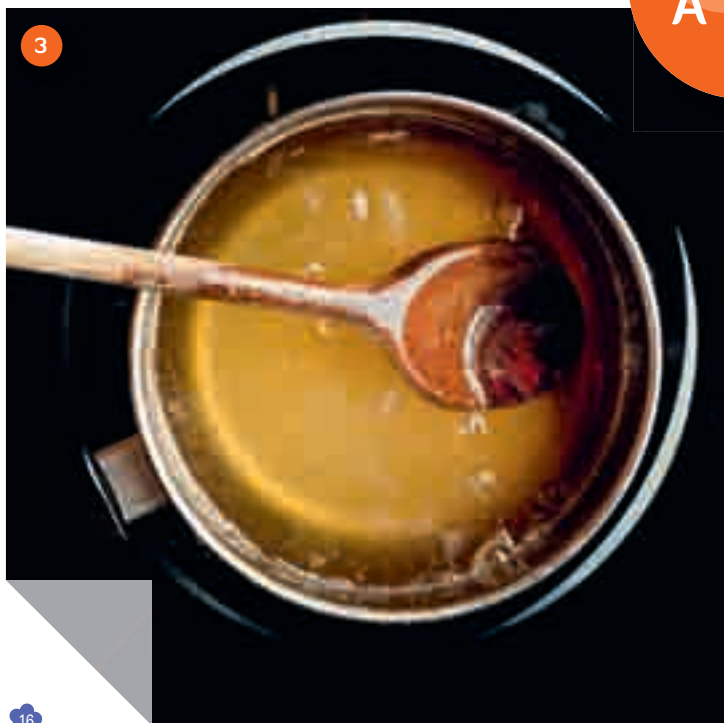
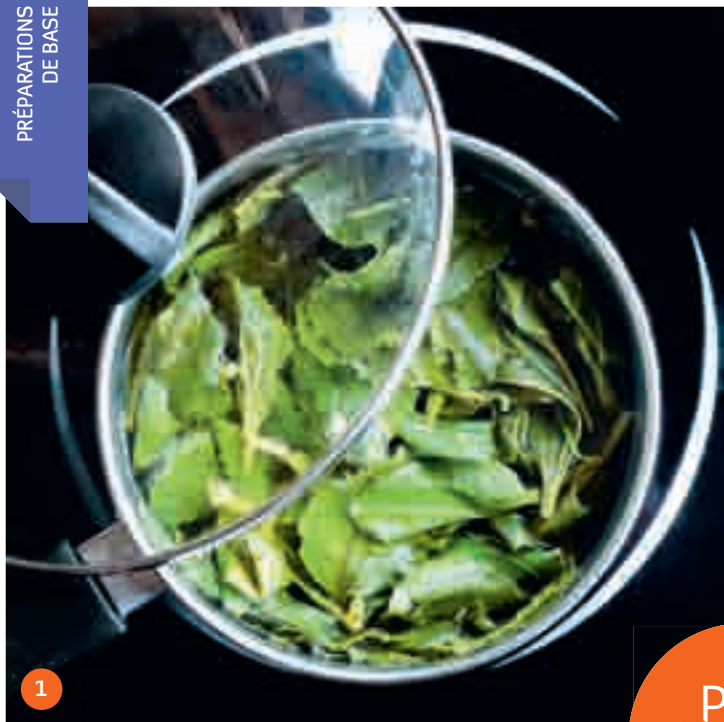


à l'eau claire avant séchage, puis les tamponner avec un linge propre et bien les secouer pour éliminer le maximum d'eau. Une fois la plante bien sèche (au bout de 2 à 7 jours environ, en fonction de la météo), vous pourrez détacher les feuilles et/ou les fleurs ou couper les rameaux.

- Les petites fleurs, les pétales, les baies, les graines sont étalés sur un linge sec et propre ou sur un plateau en rotin ou en lattes de bois (clayette). N'hésitez pas à les brasser régulièrement pour faciliter le séchage.
- Les racines sont débarrassées de la terre, puis découpées en morceaux de 2 cm de long environ, étalés ensuite sur un linge ou un plateau.

Graine de savoir

Lorsque votre plante est prête, stockez-la dans un sac en papier kraft, un bocal hermétique en verre ou une boîte en métal, à placer dans un endroit sec. Étiquetez en indiquant le nom de la plante, la date et, si possible, le lieu de récolte.



PAS
À PAS

Sirop médicinal

Le sirop est un remède agréable, qui plaît beaucoup aux enfants. On l'emploie surtout pour soulager la toux, grâce aux vertus de plantes telles que bouillon-blanc, coquelicot, pin, primevère ou sureau. Il se prépare généralement à partir d'une décoction forte.

Préparation : environ 30 minutes + au moins 1 heure de macération

Difficulté : moyenne

Conservation : 1 an avant ouverture, à l'abri de la lumière et de la chaleur excessive. Après ouverture, conserver 2 semaines au réfrigérateur.

Ingédients (pour environ 1 litre)

- * Environ 200 g de plante fraîche ou 150 g de plante séchée, finement coupée
- * 50 cl d'eau peu minéralisée (de source ou filtrée)
- * Environ 500 g de sucre brun en poudre ou de miel

Matériel

- * Grande casserole
- * Ciseaux
- * Étamine ou passoire fine
- * 5 flacons d'environ 20 cl munis si possible d'un bouchon à vis
- * Étiquettes

Réalisation

- 1 Décortiquez les pétales ou ciselez les feuilles et rameaux. Versez l'eau dans une grande casserole et jetez-y la plante. Portez à ébullition sous couvercle et maintenez le frémissement pendant au moins 10 minutes.
- 2 Laissez infuser hors du feu pendant au moins 1 heure. Filtrez à travers une étamine ou une passoire, en exprimant bien la décoction.
- 3 Pesez le liquide recueilli et versez-le dans une casserole. Ajoutez le même poids de sucre (ou de miel) et portez de nouveau à ébullition. Aux premiers bouillons, baissez le feu et laissez cuire très doucement environ 5 minutes en tournant, jusqu'à la consistance désirée (le sirop doit légèrement napper la cuillère).
- 4 Arrêtez la cuisson et versez dans les flacons. Fermez aussitôt hermétiquement et étiquetez.

Graine de savoir

La version au miel est plus coûteuse, mais particulièrement efficace contre la toux. Elle est parfois appelée « mellite », une appellation qui évoque des remèdes au miel remontant au Moyen Âge.



Coquelicot

Papaver rhoeas

« Semblables à des gouttes de sang, mes fleurs ont beaucoup inspiré les peintres et les poètes, qui ont associé mon image à de tristes épisodes de l'histoire. Pourtant, je suis une plante plutôt joyeuse. Voyez comme elles sont légères et riantes, mes jolies danseuses en jupon rouge qui se balancent au gré du vent. Elles tirent leur nom de la crête du coq, dont elles exhibent la belle couleur, mais aussi de son chant. Car je suis réputée soulager les quintes de toux de la coqueluche qui rappellent les vocalises du volatile ! »

Parties utilisées : fleurs (pétales), jeunes feuilles, graines.

Récolte : pendant toute la période de floraison (de mai à août), en début d'été pour les feuilles, en fin d'été pour les graines.

Habitat : prairies, champs, jachères, bords de chemins, jardins.

Propriétés, usages santé : antitussif, expectorant, calmant, sédatif doux. Il soulage la toux et aide à trouver le sommeil. Bien moins puissant que le pavot, il convient aux enfants et même aux nourrissons.

Cosmétique : tonus de la peau et effet bonne mine.

Cuisine : les pétales sont consommés en confiserie, les jeunes feuilles en salade ou en pesto. Les graines parfumées s'emploient en pâtisserie ou dans le pain (comme le pavot).

Graine de prudence

Faites sécher vos pétales rapidement, en les disposant sur un linge ou un papier absorbant, dans un endroit sec et chaud. Conservez un an maximum dans un sachet ou un bocal bien fermé, à l'abri de l'humidité. Jetez au moindre signe d'altération.

RECETTES SANTÉ

Tisane de coquelicot

➡ toux, rhume, bronchite, sommeil difficile, colique, maladie infantile

Ingrédients (pour une tasse) : 5 g de pétales de coquelicot séchés, 25 cl d'eau.

Préparation et usage : suivez le tuto de l'infusion p. 14. Prenez jusqu'à 4-5 tasses par jour. Convient aux enfants, sucrée avec un peu de miel.

Conservation : usage immédiat.

Infusion légère de pétales de coquelicot

➡ colique, sommeil du nourrisson

Ingrédients : 1 pincée de pétales de coquelicot séchés, 25 cl d'eau de source (bouteille juste ouverte).

Préparation et usage : rincez les pétales à l'eau claire. Suivez le tuto de l'infusion p. 14, en respectant une hygiène stricte. Faites boire environ la moitié de la tisane tiède au biberon, 1 fois par jour pendant quelques jours.

Conservation : usage immédiat.

Sirop de coquelicot

→ toux, sommeil

Ingrédients : 200 g de pétales de coquelicot frais, 1 litre d'eau, 1,5 kg de sucre blanc en poudre.

Préparation et usage : faites bouillir l'eau et versez-la sur les pétales de coquelicot. Couvrez et laissez macérer 12 heures. Passez à travers un linge ou un filtre fin et versez dans une grande casserole. Ajoutez le sucre en poudre et laissez cuire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Mettez en bouteille. Prenez 2-3 c. à café par jour, pendant quelques jours.

Conservation : 1 an avant ouverture, puis 2 semaines au réfrigérateur.

Lotion oculaire au coquelicot

→ yeux fatigués, irrités

Ingrédients : 1 pincée de pétales de coquelicot séchés, 25 cl d'eau de source (bouteille juste ouverte).

Préparation et usage : suivez le tuto de l'infusion p. 14, en respectant une hygiène stricte. Appliquez la lotion une fois tiédie à l'aide d'une compresse stérile, 1 à 2 fois par jour. Si vous traitez les deux yeux, changez de compresse.

Conservation : 24 heures au réfrigérateur.

Graine de savoir

Au Maroc, les femmes berbères emploient l'*aker fassi*, une poudre de pétales de coquelicot et d'écorce de grenade séchés, pour le maquillage des joues et des lèvres.

RECETTES BEAUTÉ

Lotion tonus et bonne mine au coquelicot

→ toutes peaux, surtout sèches ou fatiguées

Ingrédients : 10 g de pétales de coquelicot, 25 cl d'eau.

Préparation et usage : suivez le tuto de l'infusion p. 14. Employez matin et soir comme lotion tonique sur la peau nettoyée.

Conservation : 48 heures au réfrigérateur.

Gommage bonne mine coquelicot et amande

→ toutes peaux

Ingrédients : 2 c. à soupe rases de pétales de coquelicot séchés, 2 c. à soupe rases de poudre d'amande, 1 c. à soupe d'huile d'amande douce.

Préparation et usage : pilez les pétales dans un mortier ou passez-les au moulin. Mélangez à la poudre d'amande. Ajoutez l'huile pour obtenir une pâte homogène, épaisse et grumeleuse. Appliquez sur la peau préalablement nettoyée, en effectuant des massages circulaires pendant 2-3 minutes. Rincez à l'eau claire. Appliquez votre crème hydratante habituelle. Ne pas faire ce gommage plus d'1 fois par semaine.

Conservation : usage immédiat.



