

• GLANER LA NATURE •

Nat Sinob

Plantes sauvages

EN VINS, SIROPS

JUS & LIQUEURS



Reconnaître



Récolter



Préparer

© Mosaique-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849392096

Toute reproduction même partielle sur quelque support
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite
sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaique-Santé est une marque déposée à l'INPI.

• GLANER LA NATURE •

..... Nat Sinob

Plantes sauvages

EN VINS, SIROPS

JUS & LIQUEURS

.....



Reconnaître



Récolter



Préparer

.....

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ



SOMMAIRE

.....

Introduction	6	Jasmin.....	82
<i>Les bonnes pratiques du glanage</i>	6	Lavande.....	84
<i>Le matériel</i>	7	Lierre terrestre.....	86
<i>Les ingrédients</i>	8	Marjolaine	88
<i>Des boissons pour tous les goûts</i>	9	Mélisse.....	90
		Menthe	92
Abricot	12	Mûre.....	95
Absinthe.....	14	Myrtille	99
Acacia.....	16	Noyer.....	101
Amandier	18	Orange	104
Angélique officinale.....	21	Ortie.....	107
Anis vert.....	23	Pâquerette	109
Arbousier	25	Pêcher	111
Aspérule odorante.....	27	Pissenlit	114
Basilic	29	Pomme	117
Carotte	31	Prunellier.....	120
Cassis.....	34	Raisin.....	123
Céleri.....	38	Reine-des-prés.....	126
Cerise.....	40	Rhubarbe	128
Châtaignier	44	Romarin	130
Citron	47	Rose	132
Coing.....	51	Sapin	135
Concombre.....	54	Sauge officinale	137
Coquelicot.....	56	Sureau noir	139
Églantier.....	58	Thym.....	143
Fenouil sauvage	60	Tilleul.....	146
Figuier.....	63	Tomate	148
Fraise.....	66	Trèfle des prés	150
Frêne	69	Verveine odorante	152
Genévrier	71	Violette odorante	154
Gingembre.....	74		
Grenade.....	77	Index des plantes	156
Hibiscus	79	Index des recettes.....	157

INTRODUCTION

.....

O Du sirop au vin, en passant par les limonades et les jus, la plupart des plantes et fruits comestibles permettent de fabriquer de nombreuses boissons savoureuses, rafraîchissantes et gourmandes. Selon les vertus médicinales des plantes choisies, ces préparations maison peuvent même se révéler utiles pour soigner ou soulager les petits maux du quotidien.

Les bonnes pratiques du glanage

Dans cet ouvrage, j'ai recensé une soixantaine de plantes et fruits comestibles communs et faciles à trouver. Une bonne partie d'entre eux poussent tout près de vous, dans les jardins. Pour trouver les autres, il faudra simplement partir en promenade : vous les verrez au coin d'un bois, le long des chemins ou dans les prés.



• **Choisissez le bon moment** : selon l'époque de floraison et de maturité, ainsi que selon les parties de plantes concernées, les périodes de récolte varient. Préférez une journée sèche et ensoleillée, et faites votre cueillette si possible le matin, lorsque la rosée est évaporée, ou le soir avant que l'humidité soit tombée.

• **Choisissez les parties les plus tendres et nouvelles**, et faites votre récolte délicatement, aux ciseaux ou au sécateur si besoin, sans abîmer la plante ou l'arbre.

• **Respectez les plantes et prélevez seulement ce qu'il vous faut**. Laissez au végétal de quoi continuer à se développer ou se reproduire l'année suivante. Ne ramassez pas toutes les fleurs ou tous les fruits d'une même plante. Ne cueillez pas non plus toutes les plantes d'un même endroit.

• **Naturellement, veillez à faire vos récoltes dans des endroits non pollués**, loin des routes et des cultures utilisant pesticides et autres engrais chimiques.

• **Nettoyez bien vos plantes** avant de les cuisiner et de les manger : secouez les fleurs pour en faire tomber les insectes, lavez les feuilles et les racines à l'eau claire ou vinaigrée.

• **Enfin, le plus important** : gardez bien à l'esprit que les plantes ne sont pas toutes bonnes à manger, certaines sont même très toxiques ! Leur identification est donc primordiale. Si vous n'êtes pas absolument sûr-e de vous, si vous avez un doute, passez votre chemin. Les plantes, c'est comme les champignons, on mange seulement celles qu'on connaît bien ; les autres, on les laisse tranquilles.

Le matériel

Les contenants

C'est le moment de vous équiper en bouteilles ! Choisissez-les toujours en verre, et optez pour les classiques bouteilles de vin de 75 cl, celles à fermeture à étrier (type limonade), et celles à goulot large (type jus de fruits). Et bien sûr, n'oubliez pas les bouchons...

En début de recette, il est indiqué combien de bouteilles vous pourriez approximativement remplir, mais prévoyez-en une de plus, au cas où.

Vos bouteilles doivent être propres et stérilisées. Pour cela, vous pouvez les remplir d'eau bouillante, puis les vider et les laisser sécher juste avant de les utiliser.

Pour faire macérer ou infuser vos préparations, vous aurez également besoin d'une bonbonne en verre de 3 ou 5 litres, ainsi que de bocaux en verre de 1 ou 2 litres. Comme pour les bouteilles, ils devront être parfaitement propres et stérilisés avant d'être utilisés.



Pensez Seconde main

Vous n'avez pas besoin de tout acheter neuf, réutilisez autant que possible ce que vous avez déjà et allez dans les dépôts-ventes et les magasins solidaires pour le reste. On y trouve souvent ce qu'on cherche. Ma cuisine est largement équipée de cette manière, et je regrette rarement ces achats !



Pour mixer, écraser

- **Un robot mixeur** : utile pour réduire en purée des quantités assez importantes.
- **Un blender** : il mixe les aliments grâce à ses lames qui tournent à une vitesse élevée. Attention, contrairement aux autres méthodes d'extraction, le blender ne sépare pas la pulpe du jus : on obtient donc un mélange assez épais, qui convient bien aux smoothies.
- **Une centrifugeuse** : les aliments sont tout d'abord râpés sur une râpe tournant à grande vitesse, puis la pulpe obtenue est propulsée contre un tamis, pour en extraire le jus. Les aliments subissent cependant une certaine chauffe, et des nutriments sont alors détruits.
- **Un extracteur de jus** : personnellement je n'en ai pas, c'est assez cher et à moins de fabriquer des jus verts tous les jours, on s'en passe très bien. Ici, une vis sans fin presse les aliments sur les grilles d'un tamis, qui retient la pulpe ainsi que les fibres et libère le jus. La vitesse de rotation réduite de la vis restitue la plus grande partie des nutriments.

Pour filtrer

Les préparations doivent souvent être filtrées avant d'être mises en bouteille. Pour cela, vous aurez besoin d'une passoire, d'une passette à thé, d'un chinois et/ou d'un entonnoir. Selon les cas, ou si les trous de vos ustensiles sont trop gros, vous pouvez les habiller avec du tissu assez lâche, non teinté de préférence : étamine, torchons usés, chiffons de vieux draps, gaze pour pansements, filtre à café (mais là, patience, ça filtre lentement !) ou même d'une jambe de collant propre. L'avantage des morceaux de tissu, c'est qu'on peut les tordre assez fort pour récupérer tout le jus.



Les ingrédients

Selon le type de boisson réalisé, vous aurez besoin de plusieurs ingrédients à ajouter à vos plantes :

- **Du sucre** : à moins que la recette précise autre chose, utilisez du sucre de canne blond.
- **De l'alcool** : il s'agit d'alcool pour fruits, que l'on trouve en grandes surfaces ou dans des magasins spécialisés. Il titre à 40° ou 45°.
- **De l'eau** : si vous le pouvez, utilisez de l'eau de source, surtout pour les boissons fermentées. Sinon, l'eau du robinet fera parfaitement l'affaire.



Des boissons pour tous les goûts

Les eaux aromatisées

Préparez-les au moins 2 h à l'avance, puis, selon les ingrédients utilisés, vous pourrez les garder au réfrigérateur entre 2 et 4 jours en moyenne. Mais comme c'est une boisson vraiment facile à préparer, prévoyez simplement la veille pour le lendemain !

Les sirops

Grâce au sucre, ils se conservent longtemps, de 6 mois à 1 an. Conservez-les de préférence dans de petites bouteilles opaques et stérilisées au préalable. À utiliser tels quels, allongés d'eau, dans des cocktails maison ou pour agrémenter des desserts ou des plats. Une fois la bouteille entamée, il est conseillé de la garder au réfrigérateur.

Les jus de fruits

Pour bénéficier des vitamines, le mieux est de les boire tout de suite, sinon la plupart peuvent se garder jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Certains, comme les jus de pomme ou de raisin, peuvent se conserver plus longtemps à condition de les pasteuriser. Pour cela, placez vos bouteilles remplies et bien fermées dans un grand récipient rempli d'eau. Mettez des torchons entre les bouteilles pour éviter qu'elles se cognent, portez à ébullition et laissez bouillir une demi-heure au minimum. Coupez le feu et laissez refroidir avant de sortir les bouteilles pour les ranger à l'abri de la lumière.

Faire du Sirop de sucre

Il suffit de mélanger de l'eau et du sucre dans une casserole. Pour un sirop simple, utilisez le même poids d'eau et de sucre ; pour un sirop plus concentré, utilisez 2 fois plus de sucre. Mettez sur le feu et remuez sans cesse avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.



Les jus verts

Ils sont à boire aussitôt préparés, inutile donc d'en faire de grandes quantités. Si vous n'avez pas d'extracteur de jus, vous pouvez utiliser une centrifugeuse, en ajoutant un peu de liquide pour aider la machine. Si vous n'avez pas non plus de centrifugeuse, préparez vos jus verts au blender ou au mixeur : râpez ou coupez les légumes en petits morceaux, ajoutez quelques glaçons et un peu de liquide (de l'eau ou du jus de pommes, qui adoucira le goût), puis mixez bien fin. Ensuite, filtrez dans un linge propre, en le tordant au-dessus du récipient de manière à récupérer un maximum du précieux jus.

Les smoothies

Eux aussi sont à boire tout de suite. Ils sont faciles à faire dans un blender ou un mixeur. Pour qu'un smoothie soit onctueux, on lui ajoute du liquide qui peut être de l'eau plate ou pétillante, du lait végétal ou non, du fromage frais, etc. Si vous voulez un smoothie vert, comptez en général 2 volumes de feuilles vertes, 2 volumes de liquide et 3 volumes de fruits bien mûrs. Commencez par mixer les feuilles vertes avec le liquide, puis quand la préparation est assez lisse, ajoutez les fruits et mixez jusqu'à la bonne consistance.

Les « laits » végétaux

Versez-les dans des bouteilles à goulot large et conservez-les au réfrigérateur. Vous les boirez dans les 4 ou 5 jours, avant qu'ils fermentent. Il faut en général secouer la bouteille avant utilisation, pour homogénéiser le liquide. Vous pouvez faire chauffer votre « lait » végétal maison comme un lait normal si nécessaire, le boire ou l'utiliser à la place du lait dans des cakes, purées, etc.



Les boissons fermentées

Il s'agit des limonades, kéfirs, kombucha, etc. Vos bocal et bouteilles doivent être propres, mais pas stériles. Il vous suffit donc de les laver avec de l'eau chaude et du vinaigre. L'eau ajoutée ne devant pas contenir de chlore, si vous n'avez que l'eau du robinet, laissez-la s'aérer 1 ou 2 h pour que le chlore s'évapore, ou faites-la bouillir au préalable.

La fermentation se fait en deux temps. La première phase, en bocal, dure en général de 3 à 5 jours. Plus il fait chaud, plus ça va vite. Une fois la boisson filtrée et mise en bouteille, la deuxième phase commence, qui sert à augmenter le taux de gaz carbonique pour avoir une boisson pétillante. Elle dure de 2 à 5 jours.

Remplissez vos bouteilles jusqu'au début du goulot seulement, pour que le gaz ait de la place. Et ouvrez le bouchon

de temps en temps pour dégazer et éviter les risques d'explosion ! Ensuite, placez vos bouteilles au réfrigérateur, pour stopper la fermentation.

Vos boissons fermentées seront saines et pas trop sucrées, puisque la fermentation consomme 80 % du sucre pour le transformer en substances bénéfiques, comme les probiotiques, qui renforcent l'immunité et nourrissent le microbiote intestinal. Gardez quand même à l'esprit que plus la fermentation est longue, plus les levures transforment les sucres en alcool, vous pouvez donc avoir des boissons contenant jusqu'à 5° d'alcool.

Les vins et les liqueurs

Il est très facile de fabriquer soi-même des vins ou des liqueurs de plantes, car les ingrédients sont faciles à trouver et les techniques de réalisation ne nécessitent pas de matériel particulier ou compliqué à utiliser.

L'essentiel est d'être patient, car les macérations durent d'une quinzaine de jours à plusieurs mois, et bien souvent, il faut encore laisser vos bouteilles reposer quelque temps à la cave avant de les déboucher, pour que le contenu soit encore meilleur. Mais l'attente vaut le coup, et permet de goûter et de proposer des boissons originales, souvent introuvables ou hors de prix dans le commerce.

Les vins et liqueurs de plantes ont en général des propriétés apéritives et digestives, et vous font bénéficier en outre des vertus spécifiques aux plantes qui les composent. On parle d'ailleurs parfois de « vins médicinaux »... à condition de ne pas en abuser, cela va de soi !



Les astuces pratiques

En fonction du goût et du pétillant souhaité, voici quelques trucs :

- **C'est trop sucré :** attendez deux ou trois jours.
- **Ça ne pétille pas assez :** ajoutez un peu de sucre et laissez fermenter encore 1 ou 2 jours.
- **Ça a un goût de vinaigre :** ajoutez un peu de sucre et attendez encore une journée.



ABRICOT

Prunus armeniaca – Fam. : Rosacées

.....



Quel joli fruit avec sa rondeur, ses couleurs et ses taches de rousseur ! Adepte du soleil et de la chaleur, l'abricotier est un arbre fruitier rustique pouvant atteindre 6 m de haut, à la jolie floraison blanche à rosée qui survient dès le mois de mars. D'où l'intérêt de le planter en situation chaude et abritée en dehors de sa zone de prédilection (le Midi). Bien qu'il soit rustique, la fructification est aléatoire dans le nord de la France, où le froid perturbe souvent la floraison et la formation des fruits. Ses feuilles sont caduques, ovales, vert foncé, et mesurent une dizaine de centimètres. Au cœur de l'été, on se régale de ses fruits à la peau soyeuse, juteux et gorgés de soleil, qui se pressent sur ses branches souples.

La récolte

De juin à début août selon les variétés. Choisissez les fruits bien mûrs, ou utilisez-les séchés.

• LE RECONNAÎTRE •



Jus d'abricot

1. Lavez les abricots, ouvrez-les en deux pour enlever les noyaux et placez-les dans une grande casserole.
2. Ajoutez l'eau, portez à ébullition, puis laissez frémir pendant un quart d'heure avant de couper le feu.
3. Versez le jus dans une autre casserole à travers une passoire et réservez les fruits. Ajoutez le sucre au jus et mélangez bien jusqu'à ce qu'il soit entièrement dissous.
4. Une fois les abricots tiédés, placez-les dans le bol du blender et réduisez-les en purée fine.
5. Ajoutez le jus de cuisson sucré dans le blender, le jus des citrons, et mixez pour bien mélanger.
6. Mettez en bouteilles et conservez au réfrigérateur. À boire dans les 3 jours.

Pour 3 ou 4 bouteilles : 1,5 kg
d'abricots frais • 50 g de sucre •
Le jus de 3 citrons • 2 litres d'eau



Kamardine

1. Coupez la pâte d'abricot en petits morceaux dans un saladier.
 2. Faites bouillir l'eau, versez-la sur la pâte et laissez reposer pendant 1 h en mélangeant de temps à autre.
 3. Lorsque la pâte d'abricot a complètement fondu, ajoutez le sucre et mélangez soigneusement. Versez alors dans la carafe et placez au réfrigérateur.
- À boire très frais, servi sur des glaçons.

Pour 1 carafe : 200 g de pâte
d'abricot séchée • 3 c. à s. de
sucre • 90 cl d'eau

Liqueur de noyaux d'abricot

1. Rincez les abricots entiers, mais surtout, ne lavez pas les noyaux et gardez la chair qui peut y être accrochée.
2. Cassez-en une vingtaine et mettez-les au fond d'un grand bocal en verre à fermeture hermétique, avec le reste des noyaux et les abricots entiers.
3. Saupoudrez de sucre et versez l'alcool par-dessus, puis fermez le bocal et secouez-le pour bien mélanger.
4. Laissez macérer au chaud jusqu'à la fin de l'été (1 mois au minimum), en remuant le bocal tous les jours. Si vous pouvez, placez-le chaque matin au soleil et rentrez-le le soir afin qu'il reste au chaud.
5. À la fin de la macération, ajoutez le cognac, mélangez, filtrez et mettez en bouteille.
6. Rangez la liqueur à la cave et patientez encore 2 mois avant de la déguster.

Maintenant, vous saurez quoi faire de tous les noyaux qui vous restent quand vous faites de la confiture !

Pour 1 ou 2 bouteilles : 100 noyaux
d'abricot • 2 abricots entiers •
500 g de sucre • 1 litre d'alcool
pour fruits • 10 cl de cognac



ABSINTHE

Artemisia absinthium – Fam. : Astéracées

.....



Je ne vous donnerai pas ici la recette de la célèbre boisson chère à Rimbaud et Verlaine, un peu compliquée à mettre en œuvre... Mais cette belle plante peut être utilisée pour fabriquer d'autres breuvages tout aussi délicieux.

Appelée également grande absinthe, herbe aux vers, herbe sainte ou armoise officinale, cette plante vivace buissonnante est originaire des régions continentales d'Europe, d'Asie et d'Afrique du Nord. En France, elle pousse dans les zones pierreuses et incultes du Sud-Est jusqu'au littoral atlantique, en passant par les Pyrénées.

Elle porte d'abondantes feuilles aromatiques, persistantes, gris verdâtre sur le dessus et argentées dessous, finement découpées. En été apparaissent des panicules composées de grappes de minuscules fleurs jaunes.

La récolte

Vous pouvez récolter les fleurs et les feuilles à la fin de l'été.

• LA RECONNAÎTRE •





Sirop d'absinthe

1. Versez l'eau dans un saladier et faites-y infuser l'absinthe fleurie pendant 4 h, à température ambiante.
2. Filtrerez en versant l'infusion dans une casserole et ajoutez le sucre.
3. Mettez à chauffer et faites cuire à feu doux pendant environ 30 min, en surveillant la prise de consistance du sirop. Quand il s'attache sur les bords de la casserole, il est prêt.
4. Laissez-le refroidir avant de le mettre en bouteille. Vous le consommerez dans les 6 mois.

*Pour 1 petite bouteille : 50 g
d'absinthe fleurie • 500 g de sucre
• 50 cl d'eau*

Vin d'absinthe

1. Placez les feuilles d'absinthe dans un grand bocal en verre et versez l'alcool dessus.
 2. Fermez le bocal, remuez bien et laissez macérer pendant 24 h.
 3. Au bout de ce temps, versez le vin blanc sur la macération, mélangez bien, et refermez le bocal. Laissez macérer encore 10 jours, en secouant le bocal chaque jour.
 4. Le onzième jour, filtrez soigneusement le contenu du bocal, mettez en bouteille, puis bouchez soigneusement et rangez à la cave.
- Patiencez quelques semaines avant de boire le vin d'absinthe, il sera encore meilleur !

*Pour 1 ou 2 bouteilles : 30 g de
feuilles d'absinthe fraîches ou
séchées • 3 verres à liqueur
d'alcool pour fruits • 1 litre de vin
blanc*



ACACIA

Robinia pseudoacacia – Fam. : Fabacées

.....



Cet arbre originaire d'Amérique du Nord est aujourd'hui considéré comme invasif. On le trouve un peu partout, au bord des routes, en forêt, dans les jardins. C'est un faux ami, voire un menteur : le robinier faux-acacia, plus connu sous le nom vernaculaire d'acacia, est réputé comestible, sans doute à cause du miel. Il est pourtant toxique, car il contient de la robine et de la robinine (vomitifs), et seules ses fleurs sont comestibles, à condition d'être cuites.

La récolte

Elle se fait au printemps, quand l'arbre est en fleurs, d'avril à juin selon les régions. Comme c'est un arbre pouvant atteindre plus de 20 m de hauteur, le plus difficile est de trouver des fleurs accessibles ! Récoltez les fleurs d'acacia dès qu'elles éclosent, en cueillant les grappes entières. Secouez-les pour en faire tomber les éventuelles petites bêtes, puis égrainez-les en gardant le pistil.

• LE RECONNAÎTRE •





Sirop de fleurs d'acacia

1. Lavez le citron et coupez-en la moitié en rondelles fines, que vous déposez dans un saladier avec les fleurs d'acacia.
2. Faites bouillir l'eau, puis versez-la sur les fleurs et le citron. Couvrez avec un torchon et laissez infuser toute la nuit.
3. Le lendemain, filtrez la préparation en pressant bien les fleurs pour en exprimer toute la saveur, et ajoutez le sucre.
4. Portez à ébullition et faites cuire 20 min à tout petits bouillons.
5. Versez le sirop chaud dans une bouteille propre et stérilisée, bouchez hermétiquement et rangez dans un endroit sombre pendant 3 semaines.

Pour 1 petite bouteille : 200 g de fleurs d'acacia • 50 cl d'eau • 250 g de sucre • Un demi-citron

Liqueur de fleurs d'acacia

1. Déposez les fleurs d'acacia égrappées et la gousse de vanille fendue en deux dans un bocal en verre propre.
2. Couvrez avec l'alcool, fermez hermétiquement, puis laissez infuser dans un endroit chaud pendant 1 mois.
3. Au bout de ce temps, ajoutez le sucre, refermez le bocal, et laissez reposer encore une quinzaine de jours, en agitant le bocal tous les jours, jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissous.
4. Placez ensuite une étamine (ou un filtre à café) sur un entonnoir et remplissez une bouteille propre avec la liqueur. Bouchez-la bien et rangez-la dans un endroit sombre. Attendez quelques semaines avant de goûter.

Pour 1 ou 2 bouteilles : 100 g de fleurs d'acacia • 1 litre d'alcool • 200 g de sucre • 1 gousse de vanille

AMANDIER

Prunus dulcis – Fam. : Rosacées

.....



Originaire du bassin méditerranéen, ce bel arbre est l'un des premiers à fleurir à la fin de l'hiver, égayant le paysage de bouquets allant du blanc au rose, sur des rameaux encore dépourvus de feuilles. Le fruit a une peau verte veloutée, entourant une coque crevassée à l'intérieur de laquelle se trouve une graine (parfois deux), l'amande, recouverte d'une fine peau brune.

La récolte

Les fruits mûrs se récoltent dès la fin de l'été et jusqu'en octobre, et se conservent sans problème jusqu'à l'année suivante. Quand je ramasse les amandes, je me munis toujours de deux gros galets pour en casser une et la goûter, afin de savoir si l'arbre porte des amandes douces... ou amères. Ces dernières sont en effet impropres à la consommation crues, car elles ont une forte teneur en cyanure, ce qui les rend naturellement toxiques, alors que l'amande douce en est pratiquement dépourvue.

• LE RECONNAÎTRE •





Sirop d'orgeat

1. Dans un mixeur ou un blender, broyez très finement les amandes mondées avec le zeste de citron, en ajoutant un peu d'eau.
2. Délayez bien la pâte obtenue avec l'eau dans un récipient que vous placez au bain-marie pour le mettre à chauffer.
3. Ajoutez le sucre, mélangez bien, puis versez l'eau de fleur d'oranger et continuez à tourner jusqu'à ce que le sirop prenne.
4. Laissez-le refroidir et mettez en bouteille à travers un filtre. Conservez au frais.

Liqueur d'amande

1. Mixez les amandes, puis versez-les dans une bonbonne en verre.
 2. Ajoutez l'alcool pour fruits et laissez macérer pendant 1 mois, à l'abri de la lumière et à température ambiante.
 3. Au bout de ce temps, préparez un sirop avec l'eau et le sucre. Laissez bouillir à petit feu pendant 15 min.
 4. Filtrez l'alcool aux amandes et ajoutez le sirop froid.
 5. Mélangez et mettez en bouteille avant de fermer hermétiquement.
- Secouez la bouteille avant chaque utilisation.

*Pour 2 petites bouteilles :
250 g d'amandes douces • 60 g
d'amandes amères • 1,5 kg de
sucre • 75 cl d'eau • 10 cl d'eau
de fleur d'oranger • Le zeste
d'1 citron*

*Pour 1 bouteille : 175 g d'amandes
mondées • 50 cl d'alcool pour
fruits • 100 g de sucre de canne •
25 cl d'eau*



Pour 1 bouteille : 250 g d'amandes douces • 1 litre d'eau



Pour 4 verres : 250 g d'amandes douces • 100 g de sucre • 50 cl d'eau • 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

« Lait » d'amandes

1. La veille, décortiquez les amandes et placez-les dans un saladier, sans les monder. Couvrez d'eau et laissez tremper toute la nuit.
2. Le lendemain, égouttez les amandes, placez-les dans le bol du mixeur ou du blender, ajoutez la moitié de l'eau et broyez très finement.
3. Posez une passoire au-dessus d'un récipient, versez la préparation dans une étamine ou un tissu très fin et pressez bien avec vos mains pour en extraire le maximum de « lait ».
4. Ajoutez le restant d'eau et mélangez bien au fouet avant de verser votre « lait » d'amandes dans une bouteille propre à goulot large. Fermez-la hermétiquement et conservez au réfrigérateur.

Smoothie d'amandes

1. Broyez les amandes mondées au mixeur avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
2. Faites dissoudre le sucre dans l'eau, ajoutez la fleur d'oranger, puis versez la pâte d'amandes et mélangez bien.
3. Filtrez en pressant bien, puis versez dans les verres et servez très frais.

L'ASTUCE PRATIQUE



Avant d'utiliser les amandes dans des boissons ou des pâtisseries, il faut souvent les monder, c'est-à-dire les débarrasser de leur fine peau brune. Pour cela, faites-les gonfler 3 min dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les dans une passoire. Enlevez alors la peau brune en la pinçant entre le pouce et l'index. Rincez ensuite les amandes à l'eau fraîche et épongez-les avec un linge propre, puis étalez-les sur un torchon sec et laissez-les sécher complètement à température ambiante.

ANGÉLIQUE OFFICINALE

Angelica archangelica – Fam. : Apiacées

.....

L'angélique est une plante bisannuelle très ramifiée, de grande taille (jusqu'à 2 m), à l'odeur aromatique prononcée. La tige est pourvue de zones rouges continues (ce ne sont pas des taches, contrairement à la ciguë, mortelle, avec laquelle on peut la confondre). Les grandes feuilles sont divisées 2 à 3 fois en gros segments ovales. Les fleurs s'épanouissent de juin à août en belles ombelles arrondies, blanches à rosées. Peu exigeante, elle apprécie plutôt une bonne exposition, une terre fraîche, équilibrée... et la compagnie des orties, qui stimulent sa production d'huile essentielle.

La récolte

On récolte les graines lorsqu'elles commencent à devenir brunes. Pour cela, coupez les ombelles et faites-les sécher à l'ombre.

Prélevez les tiges et les feuilles en juin-juillet, et les racines en automne. Rincez-les à l'eau et attendez qu'elles soient bien sèches avant de les couper en rondelles.

CONFUSION POSSIBLE

Avec la grande ciguë (Conium maculatum), mortelle à faible dose, de taille moins développée, à la tige pourvue de taches rouges, aux ombelles dégageant une odeur de pipi de souris.



• LA RECONNAÎTRE •





Pour 1 bouteille : 30 g de tiges d'angélique (ou de racines) • 1 litre de bon vin rouge • 4 g de cannelle • 4 g de noix de muscade râpée • 1 clou de girofle

Pour 1 bouteille : 1 litre d'alcool pour fruits • 30 g de graines d'angélique • 5 g de tige fraîche d'angélique • 10 g d'amandes concassées • 300 g de sucre



Vin d'angélique

1. Mettez tous les ingrédients dans une bonbonne en verre et remuez bien.
 2. Fermez hermétiquement et laissez macérer 1 semaine, puis filtrez et mettez en bouteille.
- Prenez 1 petit verre en apéritif en cas de manque d'appétit ou au coucher en cas d'insomnie.

Liqueur d'angélique

1. Laissez macérer tous les ingrédients dans l'alcool pendant 8 jours.
 2. Filtrez et embouteillez.
- Cette liqueur digestive et calmante (migraines, spasmodophilie) fortifie aussi le système immunitaire.



ANIS VERT

Pimpinella anisum – Fam. : Apiacées

.....

Très cultivé dans le bassin méditerranéen pour ses qualités de condiment, de plante aromatique et médicinale, l'anis vert est une plante annuelle au port grêle d'environ 40 cm de haut, qui aime le soleil et la chaleur. Ses feuilles caduques tout en longueur, accrochées à une tige creuse, portent des feuilles qui se divisent en 3 folioles arrondies et dentées, découpées en segments allongés. Les petites fleurs blanches en ombelles apparaissent de juin à août. Ce sont surtout ses graines qui représentent le principal intérêt de l'anis vert, car elles ont des vertus digestives bien connues. Si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez la cultiver facilement en pot.

La récolte

Récoltez ses feuilles au printemps, pour les consommer fraîches au fur et à mesure de vos besoins. Pour les graines, il faudra attendre qu'elles brunissent, en général courant août.



• LE RECONNAÎTRE •



Pour 1 ou 2 bouteilles : 2 c. à s. de graines d'anis vert • 50 cl d'alcool pour fruits • 250 g de sucre • 50 cl d'eau

Anisette

1. Versez l'eau dans un récipient pour y faire dissoudre le sucre.
2. Pendant ce temps, écrasez les graines d'anis dans un mortier, ou à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, et placez-les au fond d'un bocal en verre.
3. Recouvrez avec l'eau sucrée, puis l'alcool pour fruits, fermez le bocal et laissez macérer pendant au moins une semaine dans un endroit sombre et frais. Remuez doucement le bocal une fois par jour.
4. Filtrerez le mélange avec un entonnoir tapissé de gaze ou à l'aide d'un filtre à café pour le mettre en bouteille. Buvez l'anisette bien allongée d'eau et avec des glaçons.

Pour 1 tasse : 1 c. à c. de graines d'anis vert • De l'eau

Tisane à l'anis vert

1. Broyez légèrement les graines d'anis vert et déposez-les dans la théière.
 2. Faites chauffer l'eau sans la laisser bouillir, puis versez-la sur les graines et laissez infuser 20 min.
 3. Servez la tisane en la filtrant à travers une passette et buvez-la encore chaude.
- À raison d'une tasse après ou entre les repas, cette tisane vous garantit une bonne digestion. C'est aussi la tisane des femmes allaitantes, car elle favorise la montée de lait.



ARBOUSIER

Arbutus unedo – Fam. : Éricacées

.....

L'arbusier est un arbuste d'origine méditerranéenne, que l'on trouve aussi sur le littoral océanique jusqu'en Loire-Atlantique. C'est une espèce assez rustique, qui craint les fortes gelées, mais peut résister jusqu'à -10°C .

Ses feuilles ovales à bordure dentée sont persistantes, vert luisant dessus et vert pâle dessous. De fin août à novembre, l'arbuste se pare de fleurs en clochettes mellifères qui ressemblent à celles du muguet. Le fruit rouge-orangé à maturité est une baie charnue à peau rugueuse, couverte de petites pointes coniques qui fait qu'on appelle parfois l'arbusier l'« arbre aux fraises ». Les fruits mettant une année à mûrir, l'arbusier porte souvent en même temps fleurs et fruits.

La récolte

Les feuilles et les fruits se récoltent à l'automne. Les arboises sont bonnes à ramasser quand elles sont bien rouges et un peu molles. Elles se conservent quelques jours au frais. Elles ne s'épluchent pas, il suffit de les rincer à l'eau froide.



• LE RECONNAÎTRE •



Pour 1 ou 2 bouteilles : 1 kg
d'arbouses • 1 litre d'alcool pour
fruits • 400 g de sucre • 20 cl d'eau



Pour 1 tasse : 1 c. à s. bombée de
feuilles et/ou de fruits d'arbousier
• De l'eau bouillante

Liqueur d'arbouses

1. Écrasez grossièrement les arbouses et déposez-les dans un bocal en verre propre, pouvant fermer hermétiquement.
2. Versez l'alcool sur les fruits, fermez le bocal et laissez macérer à température ambiante pendant 2 semaines.
3. Au bout de ce temps, versez le sucre et l'eau dans une casserole, amenez à ébullition et laissez cuire pendant 1 min avant de laisser refroidir.
4. Filtrez le contenu du bocal et mélangez-le avec le sirop refroidi, puis versez dans les bouteilles.
5. Laissez encore reposer la liqueur 1 ou 2 mois avant de la déguster.

Tisane d'arbousier

1. Déposez les feuilles et/ou les fruits dans une théière et versez l'eau bouillante dessus.
 2. Laissez infuser environ 15 min, puis versez dans la tasse à travers une passoire.
- Astringente, antiseptique et diurétique, cette tisane est utile en cas de troubles digestifs ou urinaires.



ASPÉRULE ODORANTE

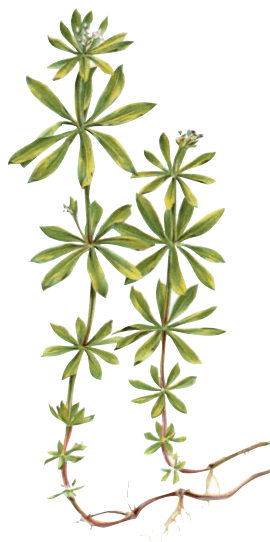
Galium odoratum – Fam. : Rubiacées

.....

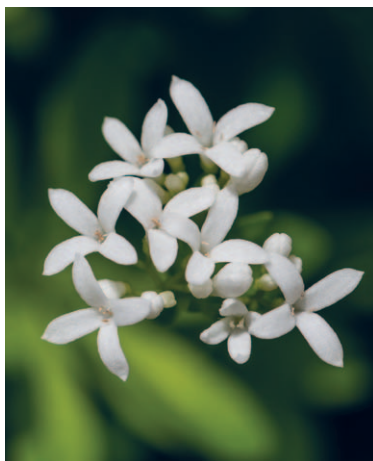
L'aspérule odorante est une petite plante vivace poussant souvent en colonies et plutôt en altitude. Elle apprécie les sols humiques des forêts de feuillus, notamment les hêtraies. C'est une herbacée à la tige quadrangulaire, entourée de 2 ou 3 « étages » de 6 à 8 feuilles vertes et lancéolées. Ses petites fleurs blanches forment un tube à la base qui s'évase pour se séparer en 4 pétales. La fleur, cueillie et placée dans un vase, s'affaisse au bout de quelques minutes... d'où le surnom « minute » qu'on lui donne parfois. Après la floraison apparaissent de petites boules poilues : ce sont les fruits.

La récolte

On récolte les tiges fleuries vers le mois de mai, en les coupant sans abîmer les rhizomes. Elle gagne en puissance aromatique quand on la fait sécher et elle contient alors de la coumarine, antispasmodique et sédative, mais on peut aussi l'utiliser fraîche.



• LA RECONNAÎTRE •





*Pour 2 petites bouteilles :
2 poignées d'aspérule • 1 litre
d'eau • 500 g de sucre*

*Pour 1 bouteille : 20 tiges
d'aspérule • Le zeste d'1 orange •
Le zeste d'1 citron • 1 litre de vin
blanc sec • 100 g de sucre*



Sirop d'aspérule

1. Mettez l'eau à bouillir, arrêtez le feu, puis faites-y infuser l'aspérule pendant 2 h.
2. Filtrez l'infusion en la versant dans une casserole, ajoutez le sucre, puis remettez sur le feu et laissez bouillir pendant 5 min.
3. Une fois le sirop un peu tiédi, mettez-le en bouteilles. En Allemagne, ce sirop aromatise une bière légère. Vous pouvez aussi le servir comme un kir ou simplement allongé d'eau.

Vin de mai

1. Versez le vin dans un bocal en verre, ajoutez le sucre et mélangez, puis plongez dans le mélange les zestes et les tiges d'aspérule attachées en bouquet.
2. Fermez le bocal hermétiquement et laissez macérer environ 3 semaines, à l'abri de la lumière.
3. Au bout de ce temps, retirez les tiges d'aspérule, filtrez et versez le vin dans une bouteille de limonade. Avec la fermentation, il va devenir légèrement mousseux. Conservez le vin de mai au frais pendant au moins 2 mois avant de le boire, à l'apéritif. Traditionnellement, on utilise de l'aspérule fraîche pour le vin de mai, mais vous pouvez bien sûr la remplacer par de la plante séchée.

BASILIC

Ocimum basilicum – Fam. : Lamiacées

.....

C'est l'une des herbes que j'utilise le plus et, chaque été, j'en mets un plant sur la fenêtre de la cuisine, à portée de main. En plus de ses propriétés culinaires et aromatiques, le basilic possède de nombreuses vertus médicinales.

Plante annuelle, le basilic a besoin de chaleur et de soleil pour bien se développer. Il forme des touffes basses et compactes au feuillage vert vif à pourpre selon les variétés. Les fleurs, qui poussent en groupes, sont blanches, parfois roses ou violacées, et apparaissent dans le courant de l'été, jusqu'en octobre pour certaines variétés.

La récolte

Récoltez-le à la belle saison et utilisez-le frais, car il perd une partie de ses vertus en séchant. Et n'utilisez pas de ciseaux ou de couteau en métal pour le couper, il n'aime pas ça !



• LE RECONNAÎTRE •





*Pour 2 petites bouteilles :
1 bouquet de basilic • 1 pincée
de cannelle • 1 tour de moulin à
poivre • 300 g de sucre • 1 litre
d'eau*

*Pour 1 carafe : 30 g de feuilles de
basilic • Le jus d'1 citron vert •
30 g de sucre • 1 litre d'eau*

*Pour 1 tasse : 1 c. à s. de feuilles et
de fleurs de basilic • De l'eau*

Sirop de basilic

1. Mettez l'eau, le sucre, la cannelle et le poivre à chauffer dans une casserole. Une fois à ébullition, baissez le feu et faites cuire à frémissement pendant 30 min.
2. Pendant ce temps, lavez le basilic, détachez les feuilles de leurs tiges et jetez celles qui sont un peu oxydées.
3. Coupez le feu sous le sirop, déchirez les feuilles de basilic en deux à la main et ajoutez-les au sirop. Couvrez la casserole et laissez infuser pendant 12 h, à température ambiante.
4. Il ne vous reste plus qu'à verser le sirop dans la bouteille en le filtrant, et à le ranger au réfrigérateur.
Buvez ce sirop simplement allongé d'eau ou de limonade fraîche, ou servez-vous-en pour élaborer des cocktails.

Boisson fraîche au basilic

1. Portez 50 cl d'eau à ébullition, puis ajoutez les feuilles de basilic et laissez cuire à tout petits bouillons pendant 10 min.
2. Laissez refroidir, puis versez dans la carafe à travers une passoire.
3. Ajoutez le jus de citron, le sucre et le reste d'eau.
4. Mettez enfin une dizaine de glaçons, mélangez et servez bien frais.

Tisane de basilic

1. Mettez l'eau à chauffer et versez-la sur le basilic quand elle frémit.
2. Laissez infuser une dizaine de minutes avant de filtrer la tisane.
Cette tisane est indiquée en cas de ballonnements et de maux de tête d'origine nerveuse. Sucrée avec une cuillère de miel, elle aide aussi à soigner la toux.

CAROTTE

Daucus carota – Fam. : Apiacées

.....

On la connaît souvent orange, bien qu'il en existe des jaunes, des blanches et même des violettes. Très populaire, riche en fibres, minéraux, vitamines... c'est l'un des premiers légumes qu'on introduit dans l'alimentation des bébés.

Sa cousine sauvage est une plante herbacée assez commune dans les champs en friche et les bords des chemins. Molles et profondément divisées, ses tiges et ses feuilles sont couvertes de poils. Ses ombelles de fleurs blanches ou rosées, de petite taille, se recourbent vers le haut en forme de nid d'oiseau quand les fruits arrivent à maturité.

La récolte

L'un des nombreux atouts de la carotte cultivée, c'est qu'on la trouve toute l'année, même si la pleine saison va de mai à juillet. Pour garder vos carottes bien croquantes, coupez leurs fanes et enveloppez-les dans du papier kraft ou dans un torchon avant de les placer au frais.



• LA RECONNAÎTRE •



Quant à la carotte sauvage, elle est bisannuelle. Pour récolter sa racine blanche, tendre et charnue, il faut la ramasser à la fin de la première année, avant que la floraison n'épuise les réserves qu'elle contient. Vous pouvez le faire du mois d'octobre jusqu'en mars. Ses fleurs et ses fanes peuvent être cueillies du printemps à l'été.

NE VOUS TROMPEZ PAS !

La carotte sauvage peut être confondue avec des plantes très toxiques comme la ciguë ou l'œnanthe, qui portent aussi des fleurs blanches en ombelles.

- *La ciguë et l'œnanthe ont un feuillage glabre, alors que la carotte est poilue.*
- *Sur les plants de carotte, au moins une ombelle possède au centre une fleur de couleur rose foncé à pourpre. De plus, sa forme de nid d'oiseau à maturité est caractéristique.*
- *L'odeur : si vous froissez les feuilles ou les fleurs de carotte, vous sentirez une odeur... de carotte. Alors que les espèces toxiques sentent plutôt mauvais.*

Avec ces trois indices, vous devez reconnaître la carotte sans problème, mais si vous n'êtes pas sûr·e de vous, abstenez-vous !

Pour 1 carafe : 2 carottes • 3 ou 4 pêches • 4 c. à s. de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 1,5 litre d'eau

Jus de carottes et de pêches

1. Lavez, brossez et coupez les carottes en tronçons.
2. Rincez les pêches et déposez-les entières dans une cocotte avec les carottes, le sucre, le sachet de sucre vanillé et l'eau.
3. Mélangez, posez sur feu moyen et faites cuire à couvert jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
4. Retirez les pêches, coupez-les en deux afin d'ôter les noyaux et mettez-les dans le bol du blender.
5. Ajoutez les carottes et mixez jusqu'à obtenir une purée bien lisse, en ajoutant de l'eau de cuisson si nécessaire.
6. Versez la préparation dans l'eau de la cocotte et mélangez bien, puis couvrez et laissez refroidir complètement.
7. Versez dans la carafe et mettez au frais jusqu'au moment de servir.





Jus de carottes au persil

1. Lavez et brossez les carottes, puis coupez-les en rondelles dans le bol du mixeur.
2. Versez un peu d'eau et commencez à mixer, puis ajoutez le persil et continuez pour obtenir une purée la plus lisse possible.
3. Filtrez en versant dans le verre, ajoutez le jus de citron, mélangez et buvez.

Ce jus vitaminé est aussi dépuratif et diurétique.

Jus de carottes au cumin

1. Faites cuire les carottes râpées pendant 5 min à la vapeur.
2. Une fois cuites, placez-les dans le bol du mixeur avec le jus d'orange, le sucre et le cumin, puis mixez en ajoutant l'eau au fur et à mesure.
3. Quand la consistance est bien lisse et onctueuse, versez dans la carafe et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Limonade de fleurs de carotte sauvage

1. Versez l'eau et le sucre dans un récipient en inox possédant un couvercle. Ajoutez les citrons coupés en quartiers et les ombelles de carotte sauvage.
2. Mélangez le tout, posez le couvercle, puis exposez à la chaleur du soleil pendant 2 à 3 jours selon la température ambiante, en remuant tous les jours. Votre mélange va commencer à fermenter, dégageant une odeur d'agrumes et formant des bulles.
3. Filtrez et versez dans des bouteilles de limonade.
4. Stockez la limonade à l'abri de la lumière pour laisser la fermentation se poursuivre. Vous pouvez commencer à déguster au bout d'une dizaine de jours.



Pour 1 verre : 2 belles carottes • Quelques brins de persil • Le jus d'un demi-citron • De l'eau

Pour 1 carafe : 500 g de carottes râpées • Le jus de 2 oranges • 2 c. à s. de sucre • 1 pincée de cumin • 50 cl d'eau

Pour 4 litres de limonade : 4 litres d'eau • 240 g de sucre (60 g par litre) • 2 citrons • 30 ombelles de carotte sauvage



CASSIS

Ribes nigrum – Fam. : Grossulariacées

.....



Ce petit arbrisseau touffu est très répandu à l'état sauvage en Europe, jusqu'en Sibérie et en Asie centrale. Le cassisier a besoin de plus de froid hivernal que les arbres fruitiers classiques, et il prospère mieux dans les régions du nord de la France. C'est un arbuste buissonnant aux feuilles dentées, à 2 ou 3 lobes, qui exhalent l'odeur caractéristique du fruit. Les fleurs du cassisier sont petites et de couleur verte. Elles sont regroupées en grappes pendantes. Les fruits sont des baies dont la couleur varie du violet au noir. Elles sont odorantes, sucrées et acidulées.

Ses feuilles et ses baies sont remplies de bienfaits : antioxydant, anti-inflammatoire, diurétique et stimulant de l'immunité, le cassis est aussi antiallergique.

La récolte

Les feuilles se récoltent jeunes, bien fraîches et vertes, avant qu'elles prennent leur aspect duveteux. Récoltez-les au printemps, de préférence tôt le matin, par temps sec. Pour les faire sécher, étalez-les sur un torchon, dans un endroit chaud

• LE RECONNAÎTRE •



et sec, mais pas en plein soleil, et retournez-les chaque jour. Elles sont sèches au bout d'une dizaine de jours, lorsqu'un morceau froissé entre vos doigts s'effrite en poudre. Les fruits se récoltent à maturité pendant l'été. Avant de cueillir une grappe, attendez que tous les fruits soient bien noirs et goûtez pour vérifier. Ils doivent être utilisés rapidement, car ils se détériorent facilement. Sinon, vous les conserverez aisément en les séchant ou en les congelant frais.



FAIRE SÉCHER LES BAIES DE CASSIS

C'est le moyen le plus sain et le plus simple d'en profiter en toute saison. Récoltez des baies bien mûres et fermes, lavez-les et triezy pour enlever celles qui sont abîmées.

Blanchissez les baies dans de l'eau bouillante pendant 45 secondes, puis plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Séchez-les soigneusement dans un torchon propre, en procédant délicatement pour ne pas les abîmer.

- **Au soleil** : étalez les baies sur un grand tamis, ou une grille recouverte d'un torchon, couvrez d'une étamine et faites sécher en plein soleil pendant environ une semaine. Chaque jour, retournez les baies pour qu'elles sèchent de manière homogène et rentrez-les chaque soir pour qu'elles soient à l'abri de la rosée.
- **Au four** : étalez les baies sur une plaque à gâteaux couverte de papier sulfurisé. Placez-les dans le four à 60 °C (th. 2) pendant 8 à 12 h, en les remuant toutes les 4 h et en laissant la porte du four entrouverte afin d'évacuer l'humidité.

Jus de cassis à la pomme

1. Pelez la pomme, coupez-la en morceaux, ôtez le trognon et les pépins, puis mixez-la avec les baies de cassis.
2. Ajoutez 1 grand verre d'eau et mixez encore un petit peu pour bien mélanger. Buvez aussitôt.

Pour 1 verre : 2 poignées de baies de cassis • 1 belle pomme juteuse
• De l'eau

Mélange pour tisane épicée

1. Placez les feuilles et les baies de cassis séchées dans un récipient et ajoutez les épices.
2. Remuez doucement avec les mains, puis versez dans une boîte en métal, fermez-la hermétiquement et laissez reposer pendant au moins 1 mois.
3. Faites une tisane en comptant 1 c. à c. de mélange par tasse : couvrez d'eau bouillante et laissez infuser 5 min. Filtrez et buvez.

Pour 1 boîte à thé : 200 g de feuilles de cassis séchées • 40 g de baies de cassis séchées • 1 bâton de cannelle • 2 ou 3 étoiles de badiane • 1 c. à c. de clous de girofle



*Pour 1 ou 2 bouteilles : 1 kg de
baies de cassis • 1 litre de bon vin
rouge • Du sucre*

Cette tisane est très utile pour booster votre immunité.

Crème de cassis au vin rouge

1. Écrasez les baies de cassis et placez-les dans un grand saladier.
2. Ajoutez le vin, mélangez bien, puis couvrez d'un torchon et laissez macérer pendant 4 jours dans un endroit sombre et frais, en remuant 2 fois par jour.
3. Passez le mélange à travers un linge ou une passoire fine, en pressant bien pour extraire tout le jus.
4. Pesez le jus obtenu, versez-le dans une bassine à confiture, et ajoutez 800 g de sucre par litre.
5. Mettez à chauffer et laissez bouillir environ 5 min, en remuant avec une cuillère en bois.
6. Laissez refroidir avant de filtrer et de mettre en bouteille.
7. Bouchez bien les bouteilles, rangez-les à la cave et attendez au moins 2 mois avant de goûter votre crème de cassis.

*Pour 1 ou 2 bouteilles : 400 g de
baies de cassis et leurs queues
• Quelques feuilles de cassis •
1 litre de bon vin blanc • 300 g de
sucre • 25 cl d'alcool pour fruits*

Crème de cassis au vin blanc

1. Placez les baies et les feuilles de cassis, ainsi que le vin et le sucre dans un grand saladier et mélangez bien.
2. Couvrez d'un torchon et placez le saladier dans un endroit sombre et frais. Laissez macérer pendant 48 h en remuant plusieurs fois par jour.

3. Versez la macération dans une grande casserole et mettez à chauffer. Coupez le feu dès l'ébullition, laissez refroidir et filtrez en versant à nouveau dans le saladier.
4. Ajoutez l'alcool pour fruits, mélangez et mettez en bouteilles.
5. Rangez les bouteilles bien bouchées à la cave et attendez au moins 2 mois avant de déguster.

Apéritif aux feuilles de cassis

1. Lavez et essorez les feuilles de cassis, puis placez-les dans un grand bocal en verre et versez par-dessus le sucre et le vin blanc.
2. Fermez le bocal, remuez bien et placez-le à l'abri de la lumière pendant 2 semaines.
3. Filtrez et mettez en bouteille.



Pour 1 ou 2 bouteilles : 2 poignées de feuilles de cassis • 1 litre de vin blanc • 100 g de sucre



INDEX DES PLANTES

.....

- Abies* sp., 135
Abricot, 12
Absinthe, 14
Acacia, 16
Aloysia citrodora, 152
Amandier, 18
Angelica archangelica, 21
Angélique officinale, 21
Anis vert, 23
Apium graveolens, 38
Arbousier, 25
Arbutus unedo, 25
Artemisia absinthium, 14
Aspérule odorante, 27
Basilic, 29
Bellis perennis, 109
Carotte, 31
Cassis, 34
Castanea sativa, 44
Céleri, 38
Cerise, 40
Châtaignier, 44
Citron, 47
Citrus limon, 47
Citrus sinensis, 104
Coing, 51
Concombre, 54
Coquelicot, 56
Cucumis sativus, 54
Cydonia oblonga, 51
Daucus carota, 31
Églantier, 58
Fenouil sauvage, 60
Ficus carica, 63
Figuier, 63
Filipendula ulmaria, 126
Foeniculum vulgare, 60
Fragaria vesca, 66
Fraise, 66
Fraxinus excelsior, 69
Frêne, 69
Galium odoratum, 27
Genévrier, 71
Gingembre, 74
Glechoma hederacea, 86
Grenade, 77
Hibiscus syriacus, 79
Hibiscus, 79
Jasmin, 82
Jasminum officinale, 82
Juglans regia, 101
Juniperus communis, 71
Lavande, 84
Lavandula sp., 84
Lierre terrestre, 86
Malus domestica, 117
Marjolaine, 88
Melissa officinalis, 90
Mélisse, 90
Mentha sp., 92
Menthe, 92
Mûre, 95
Myrtille, 99
Noyer, 101
Ocimum basilicum, 29
Orange, 104
Origanum majorana, 88
Ortie, 107
Papaver rhoeas, 56
Pâquerette, 109
Pêcher, 111
Pimpinella anisum, 23
Pissenlit, 114
Pomme, 117
Prunellier, 120
Prunus armeniaca, 12
Prunus cerasus, 40
Prunus dulcis, 18
Prunus persica, 111
Prunus spinosa, 120
Punica granatum, 77
Raisin, 123
Reine-des-prés, 126
Rheum raphaniticum, 128
Rhubarbe, 128
Ribes nigrum, 34
Robinia pseudoacacia, 16
Romarin, 130
Rosa canina, 58
Rosa sp., 132
Rose, 132
Rosmarinus officinalis, 130
Rubus fruticosus, 95
Salvia officinalis, 137
Sambucus nigra, 139
Sapin, 135
Sauge officinale, 137
Solanum lycopersicum, 148
Sureau noir, 139
Taraxacum officinale, 114
Thym, 143
Thymus sp., 143
Tilia sp., 146
Tilleul, 146
Tomate, 148
Trèfle des prés, 150
Trifolium pratense, 150
Urtica dioica, 107
Vaccinium myrtillus, 99
Verveine odorante, 152
Viola odorata, 154
Violette odorante, 154
Vitis vinifera, 123
Zingiber officinale, 74

INDEX DES RECETTES

.....

A

Anisette, 24
Apéritif au fenouil, 62
Apéritif au lierre terrestre, 87
Apéritif aux feuilles de cassis, 37
Apéritif aux feuilles de pêcher, 112
Apéritif aux fleurs de sureau, 142

B

Bière de fruits, 119
Boisson fraîche au basilic, 30
Boisson glacée verveine et pomme, 153
Boisson pétillante à la rhubarbe, 129
Boisson pétillante aux mûres, 96
Boisson revigorante à la mélisse, 91

C

« Café » de racines de pissenlit, 116
Cerisette, 43
Cherbet, la citronnade algérienne, 49
Cidre de figues, 64
Citronnade, 48
Citronnade à la menthe, 93
Citronnade au trèfle, 151
Cocktail à la pêche sans alcool, 112
Cocktail sans alcool à l'hibiscus, 81
Crème de cassis au vin blanc, 36
Crème de cassis au vin rouge, 36
Crème de mûres, 97

E

Eau de concombre au citron vert, 55
Eau de concombre au gingembre, 55
Eau de gingembre, 75
Eau détox à la grenade, 78
Eau détox à la verveine, 153
Eau détox au thym, 144
Eau d'orange, 105

F

Farine de châtaignes maison, 46
Finochietto, ou liqueur de fenouil, 61
Frénette, 70

G-H

Gin aux prunelles, 122
Ginger ale, 76
Gnamakoudji, 75
Grog au thym, 145
Guignolet, 42
Hypocras au genièvre, 73
Hypocras au gingembre, 76

I-J

Infusion de cynorhodon, 59
Infusion glacée à l'ortie et au romarin, 108
Infusion glacée au fenouil, 62
Jus d'abricot, 13
Jus de bissap, 80
Jus de carottes au cumin, 33
Jus de carottes au persil, 33
Jus de carottes et de pêches, 32
Jus de cassis à la pomme, 35
Jus de céleri au citron vert, 39
Jus de céleri et carottes, 39
Jus de cerises, 41
Jus de fraises, 67
Jus de grenade, 78
Jus de myrtilles, 100
Jus de pommes, 118
Jus de pommes chaud aux épices, 118
Jus de raisin, 124
Jus de rhubarbe, 129
Jus de tomate apéritif, 149
Jus menthe et roquette, 93
Jus vert à l'ortie et au fenouil sauvage, 108
Jus vert céleri et épinards, 39
Jus vert de concombre et persil, 55
Jus vitaminé orange et carotte, 105

K-L

Kamardine, 13
Karkadé, 81
« Lait » d'amandes, 20
« Lait » de châtaignes, 46
« Lait » de noix, 102
Lassi à la rose, 134
Lassi à la tomate, 149
Latte de griottes, 43
Limonade aux baies de genièvre, 72
Limonade aux cerises, 42
Limonade aux raisins secs, 125
Limonade de fleurs de carotte sauvage, 33
Limonade de fleurs de pissenlit, 115
Limonade de fleurs de sureau, 141
Limonade de Marie, 49
Limonade de tilleul, 147
Limonade libanaise à la menthe, 94
Limoncello, 50
Liqueur d'amande, 19
Liqueur d'angélique, 22
Liqueur d'arbouses, 26
Liqueur de baies de sureau, 142
Liqueur de châtaignes, 45
Liqueur de coing, 53
Liqueur de coquelicot, 57
Liqueur de fleurs d'acacia, 17
Liqueur de genièvre, 73
Liqueur de menthe, 94
Liqueur de noyaux d'abricot, 13
Liqueur de prune, 121
Liqueur de sapin, 136
Liqueur de verveine, 153

M

Macvin, 125
Mélange pour tisane de l'hiver, 127, 138
Mélange pour tisane épicée, 35
Mojito aux fraises, 68
Mojito sans alcool, 94

O-P

Orangeade maison, 105
Pétillant sans alcool aux myrtilles, 100

R

Ratafia de coing, 53
Ratafia de feuilles de noyer, 103
Rinquiquin, 113
Rossolis, 134

S

Sangria, 106
Sapinette, 136
Sirop d'absinthe, 15
Sirop d'aspérule, 28
Sirop de baies de sureau, 140
Sirop de basilic, 30
Sirop de bourgeons de sapin, 136
Sirop de cerises, 41
Sirop de châtaignes, 45
Sirop de citron, 48
Sirop de coing, 52
Sirop de coquelicot, 57
Sirop de cynorhodon, 59
Sirop de figes, 64
Sirop de fleurs d'acacia, 17
Sirop de fleurs de sureau, 140
Sirop de fleurs de trèfle, 151
Sirop de fraises, 67
Sirop de grenade, 78
Sirop de jasmin, 83
Sirop de lavande, 85
Sirop de lierre terrestre, 87
Sirop de marjolaine, 89
Sirop de mélisse, 91
Sirop de menthe, 93
Sirop de mûres, 97
Sirop de pâquerettes, 110
Sirop de reine-des-prés, 127
Sirop de romarin, 131
Sirop de rose, 133
Sirop de sauge, 138
Sirop de thym, 144
Sirop de tilleul, 147
Sirop de violettes, 155
Sirop d'hibiscus et de lavande, 80
Sirop d'orgeat, 19
Smoothie au pissenlit, 116
Smoothie aux mûres, 96
Smoothie d'amandes, 20
Smoothie de pêche au lait d'amandes, 112
Smoothie d'ortie au lait de riz, 108

Smoothie fraises et cerises
au lait d'amandes, 67
Smoothie reine-des-prés et pastèque, 127
Smoothie tomate et fraise, 149

T

Thé au jasmin, 83
Thé glacé au sirop de fraises, 68
Thé glacé lavande et myrtilles, 85
Tisane à l'anis vert, 24
Tisane d'arbusier, 26
Tisane de basilic, 30
Tisane de feuilles de frêne, 70
Tisane de fleurs de sureau, 142
Tisane de gingembre au persil, 75
Tisane de marjolaine, 89
Tisane de racines de pissenlit, 116
Tisane de romarin, 131
Tisane des 4 fleurs, 155
Tisane de thym et menthe, 145
Tisane de tilleul, 147
Tisane de trèfle, 151
Trouspernette, 122

V

Vinaigre de mûres, 98

Vinaigre de pommes, 119
Vinaigre naturel, 124
Vin apéritif au thym, 145
Vin au lierre terrestre, 87
Vin chaud à l'orange, 106
Vin d'absinthe, 15
Vin d'angélique, 22
Vin d'épine, 122
Vin d'orange, 106
Vin de citron, 50
Vin de coing, 52
Vin de coquelicot, 57
Vin de feuilles de figuier, 65
Vin de figuier, 65
Vin de fleurs de sureau, 141
Vin de genièvre, 72
Vin de lavande, 85
Vin de mai, 28
Vin de marjolaine, 89
Vin de mélisse, 91
Vin de myrtilles aux épices, 100
Vin de noix aux épices, 103
Vin de noix du Périgord, 102
Vin de pâquerettes, 110
Vin de pissenlit, 115
Vin de romarin, 131
Vin de rose, 133
Vin de sauge, 138