



## FICHE TECHNIQUE n° 41

# Boissons fraîches aux plantes

Mettez des feuilles et des fleurs dans vos verres !

### Sommaire

Récolte et cueillette .....	1
Vertus et propriétés des plantes .....	8
Quelques recettes .....	23
Ressources .....	38



## Introduction

Faire son marché et retrouver le goût de la cueillette tout en se promenant par un bel après-midi d'été, en voilà une idée intéressante ! Mais saviez-vous que le basilic, la menthe ou encore le thym citron pouvaient également égayer vos boissons de l'été ? Alors, que vous ayez besoin de vous rafraîchir ou de vous évader un instant, quoi de mieux que d'utiliser des plantes venues tout droit de la nature pour confectionner des boissons aux vertus reconnues. Déguster des plantes, c'est aussi tester d'autres saveurs, faire des expériences, agrémenter un repas ou tout simplement découvrir de nouvelles sensations. Cela devient un plaisir de créer ses propres boissons de A à Z, de la cueillette à la dégustation en passant par la création. N'hésitez plus à ramasser les plantes de votre jardin ou du bord des chemins, elles sont là pour vous désaltérer !



## Récolte et cueillette



La confection de boissons buissonnières peut être très bonne pour la santé, à condition de respecter quelques règles au moment de la cueillette.

Si vous êtes un particulier ou une famille, pas de problème, vous n'avez pas de contraintes légales pour "croquer la nature", ce qui ne doit pas vous empêcher d'être prudent et raisonnable ! Si vous partez à la conquête des plantes sauvages, renseignez-vous sur le caractère public ou privé des terrains sur lequel vous allez récolter. Sur les terrains de l'État (domaniaux) et des communes, la cueillette à caractère familial est tolérée, mais il existe peut être un arrêté municipal pour interdire ou réglementer certaines cueillettes. Sur les terrains

privés, il est important de demander l'autorisation aux propriétaires. **Même si la plupart des plantes présentées ci-dessous sont dites "banales", sachez que certains végétaux sont protégés par la loi. Leur cueillette, destruction ou transport sont strictement interdits. Il existe une liste nationale et des listes régionales. N'hésitez pas à les consulter !**



## Quelques conseils avant de préparer vos boissons

- Veillez à bien vous équiper (ciseaux ou sécateurs, paniers, sachets en papier, gants, ...).
- Commencez par récolter dans un lieu que vous connaissez bien.
- Soyez vigilant par rapport aux plantes contaminées par diverses **pollutions** (bord des routes et proximité des champs à proscrire : utilisation de pesticides, émissions des pots d'échappements, échinococcose transmise par les excréments et les urines de certains animaux).
- Explorez autour de vous avant de ramasser ou de cueillir afin d'être sûr qu'il existe de nombreux exemplaires du végétal convoité.
- Identifiez avec certitude les plantes que vous souhaitez récolter.
- **Cueillez sans déraciner** à moins que vous deviez utiliser les parties souterraines.
- Utilisez des sacs en papier dans vos paniers en osier pour séparer et trier, au cours de votre récolte, les différentes plantes et éviter que les saveurs ne se mélangent.
- Nettoyez vos récoltes, si vous le pouvez, sur le terrain, au fur et à mesure. Prenez garde aux parasites qui occupent la flore sauvage. Ils sont souvent bénins, mais certains peuvent être dangereux pour l'Homme.

## Quelques règles pour limiter les risques sanitaires

- Évitez les baies ou les plantes poussant près du sol le long des sentiers fréquentés.
- Lavez soigneusement les plantes à l'eau claire avant de les consommer crues, éventuellement avec de l'eau vinaigrée, ce ne sera que plus efficace. Le bicarbonate de soude (1 cuillère à soupe pour un litre) permet aussi un lavage méticuleux et assainissant).
- Éliminez toute trace de terre, et lavez dans plusieurs eaux les plantes aquatiques.
- Lavez-vous bien les mains après la cueillette.



## Trucs et astuces à connaître pour la cueillette

<b>Plantes entières</b>	Préférez cueillir les plantes sauvages lors d'une belle journée ni trop chaude ni trop humide et faites votre récolte le matin, quand le soleil a dissipé la rosée et que la circulation de la sève redouble d'intensité.
<b>Fleurs</b>	Mieux vaut cueillir les fleurs quand elles sont jeunes, à peine ouvertes, voire en boutons très développés. Les fleurs sont très fragiles et doivent être récoltées délicatement.
<b>Fruits</b>	Cueillez les quand ils sont bien charnus et parfaitement murs.
<b>Jeunes pousses</b>	Les jeunes pousses ou les sommités (jeunes feuilles et fleurs) se récoltent avant ou au début de la floraison.
<b>Racines</b>	Les racines se récoltent après la floraison, en automne (octobre/novembre), moment où la plante commence à faire des réserves pour le printemps suivant. Si elles sont cueillies au printemps, elles ont tendance à se vider de leurs substances et deviennent dures et sans goût. Il est plus simple de déraciner une plante quand le sol est humide.

## Identification des plantes sauvages comestibles : tout un art !

L'identification d'une plante comestible demande beaucoup de soin, car la plupart des espèces ne peuvent être identifiées avec précision que lorsqu'elles sont en fleur, alors que les parties comestibles de nombreuses plantes sont produites en dehors de la floraison. De même, toutes les parties d'une plante ne sont pas comestibles. Dans certains cas, seules les feuilles sont comestibles alors que les fleurs ne le sont pas.

### ATTENTION !

Ne récoltez que les jeunes pousses d'Asperge commune car les vieilles pousses sont toxiques !

Il est donc très important de savoir ce que l'on récolte avant de se lancer dans la confection de boissons à base de plantes sauvages. En effet, certaines plantes ne sont pas comestibles et certaines sont extrêmement toxiques. Parfois, cette toxicité disparaît une fois que la plante est cuite. Le persil, par exemple, peut être confondu avec des espèces similaires apparentées toxiques, aussi une identification précise est essentielle et il vaut mieux que les débutants l'évitent.



Il est donc très important de savoir ce que l'on récolte avant de se lancer dans la confection de boissons à base de plantes sauvages. En effet, certaines plantes ne sont pas comestibles et certaines sont extrêmement toxiques. Parfois, cette toxicité disparaît une fois que la plante est cuite. Le persil, par exemple, peut être confondu avec des espèces similaires apparentées toxiques, aussi une identification précise est essentielle et il vaut mieux que les débutants l'évitent.

**Voici quelques exemples de plantes à bannir, mais toutes ne sont pas listées :**

- **Arroche étalée** (plusieurs arroches ont une odeur désagréable et ne sont pas comestibles).
- **Angélique des bois** (qui peut être confondue avec



l'angélique des jardins).

- Cigüe officinale et aquatique (qui peuvent être confondues avec le céleri ou la podagraire par exemple)
- Genêt d'Espagne (dont les fleurs sont toxiques et qui peut être confondu avec le Genêt à Balais par exemple)
- Les parties vertes de la plante de Sureau noire et les pédoncules de ses fleurs qu'il faut enlever avant de l'utiliser.



Pour être sûr des plantes que vous récoltez, n'hésitez pas à consulter les nombreux guides d'identification qui existent comme le guide Plantes comestibles qui vous permettra d'identifier les différentes plantes sauvages comestibles (voir bibliographie). Pour débiter, il est également conseillé de participer à une sortie « cueillette des plantes sauvages » proposée par des spécialistes de la flore sauvage pour apprendre à reconnaître les plantes comestibles. Sinon, commencez par vous entraîner avec les plantes que vous cultivez dans votre jardin.

Il existe plusieurs fiches techniques complémentaires pour vous aider à approfondir le sujet :

- Fiche technique n°19 « Les plantes comme support pédagogique »
- Fiche technique n°20 « Les plantes sauvages comestibles »
- Fiche technique n°21 « Réaliser une animation autour des plantes médicinales »
- Fiche technique n°22 « Les plantes mellifères »
- Fiche technique n°23 « Animer autour des plantes tinctoriales »

Toutes ces fiches techniques sont téléchargeables dans la rubrique "Publications" du site internet de l'URCPIE de Picardie : <http://cpie-picardie.org/cpie/ressources.aspx>



## Conseil CPIE...

Gardez vos petits pots ou bouteilles en verre vides ! Les boissons se conservent mieux dans des récipients hermétiques (ex bocaux avec joints en caoutchouc stériles) pour ceux qui se conservent le plus longtemps et de simples bouteilles avec bouchons pour celles à consommer dans les jours suivants la confection.

## Quels sont les meilleurs moments pour récolter ?

PLANTES	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Basilic												
Coquelicot												
Cresson												
Estragon												
Lavande												
Lierre terrestre												
Mélisse												
Menthe												
Ortie												
Sauge												
Sureau												
Thym citron												
FRUITS ET LÉGUMES	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Carotte												
Concombre												
Fraise												
Framboise												
Groseille												
Kiwi												
Melon												
Poire												





## **Conseil CPIE...**

Pour prendre soin de votre récolte, placez-la délicatement cueillie dans un sac en toile ou un panier mais jamais dans un sac en plastique, pour éviter qu'elle ne fermente. Utilisez des ciseaux ou un sécateur pour récolter les plantes sans arracher les racines.

Veillez à préparer les plantes le jour même de la cueillette pour qu'elles ne perdent pas leurs propriétés.

## **Des boissons pour les petits et les grands**

La fabrication des boissons rafraichissantes s'adapte également à un jeune public créatif et curieux. C'est délicieux, ça motive les enfants à boire (et sans sucre ajouté pour la santé et les dents, avouons-le c'est quand même mieux) !

Pour les plus jeunes, préférez les infusions aux thés glacés pour étancher la soif de vos petits. Bien froide, elle sera tout aussi rafraichissante lors des journées de canicule. Vous pouvez aussi préparer des versions de "thé" glacé en faisant infuser des tisanes aux fruits sans caféine, puis en les faisant ensuite refroidir. Il y a mille et une saveurs à découvrir !

Si vous comptez préparer des boissons nécessitant de mixer les ingrédients, prenez toutes les précautions nécessaires lors de l'utilisation des appareils électroménagers présentant un danger pour les enfants comme le blender ou le bras mixeur.



# Vertus et propriétés des plantes

Certaines parfument le jardin, d'autres ont tendance à se développer parfois un peu trop à notre goût. Plantes aromatiques et "flore spontanée" ont aussi des propriétés médicinales, souvent mal connues. Il existe moult façons de les utiliser en fonction des bienfaits recherchés : en cataplasme, en infusion, en décoction, en inhalation, en boissons, en eau florale, en huiles essentielles, en diffuseur, et bien d'autres. Coup de projecteur sur plusieurs d'entre elles, avec leurs vertus pour la santé et le bien-être.

## **Boissons à base de plantes : précautions d'emploi**

Il faut bien se renseigner sur les précautions d'usage des plantes car elles peuvent être contre-indiquées en fonction de la pathologie des consommateurs. Par exemple, la sauge officinale est fortement déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes tout comme pour les personnes qui ont des problèmes cardiaques.

Toutes les contre-indications de chaque plante n'ont pas pu être inscrites ci-dessous mais de nombreux ouvrages pourront vous renseigner plus précisément sur les mises en garde de chaque plante (Cf. Bibliographie).

## **Basilic**

### **Vertus médicinales**

Antidépresseur, antiseptique, antispasmodique, dépuratif, digestif, diurétique, expectorant, fébrifuge, galactagogue, stimulant de la glande surrénale, tonique.

### **Un peu d'histoire**

Les Égyptiens, qui lui avaient trouvé très tôt des propriétés antibactériennes, s'en servaient dans le processus de momification. Drôle de cuisine ! Plus tard en Europe, au Moyen-Âge, ce sont les sorcières qui usaient et abusaient du basilic. Aujourd'hui, on sait qu'il est antioxydant et qu'il prévient l'apparition de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers. Il est recommandé aux femmes enceintes qui allaitent car il favorise la lactation. Avouez que vous ne regarderez plus jamais votre tomate-mozzarella du même œil ! Le terme "basilic" provient du grec et signifie "herbe royale", ce qui dénote l'importance qui lui était attribuée.

### **Conservation**

Seules les feuilles sont consommées. Elles peuvent se conserver quelques temps dans des sachets en plastique placés au réfrigérateur. On peut également les conserver un peu plus longtemps





dans de l'huile ou du vinaigre, pouvant être ensuite réutilisés pour parfumer vos vinaigrettes. Pour les congeler, il faut laver les feuilles, les hacher finement, puis les placer dans des bacs à glaçons. Les feuilles séchées se conservent dans des récipients à fermeture hermétique, à température ambiante et à l'abri de la lumière.

## Le saviez-vous ?

Après la fleur de lotus, le basilic est la plante la plus vénérée en Inde. Sacrée chez Krishna et Vishnou, elle ouvre le cœur et l'esprit tout en donnant l'ardeur amoureuse et en stimulant la dévotion. Elle raffermi la foi, apporte la compassion et éclaire les esprits. Ses effets purificateurs en recommandent la présence dans toutes les maisons. En Inde, le suc frais de la feuille est utilisé pour soigner les infections cutanées dues aux champignons.

## Coquelicot

### Vertus médicinales des pétales de coquelicot (en usage interne uniquement)

Fièvre, rhume, bronchite : le coquelicot est sudorifique, luttant contre toutes les affections causant de la fièvre : rhumes, angines, bronchites, infections virales en général.  
Toux : il lutte contre la toux, faisant partie de la tisane sédative dite des quatre fleurs, surtout lorsque celle-ci est liée à la coqueluche.

Insomnie : tussi-sédatif, il permet de mieux dormir, effet particulièrement remarquable et recherché chez l'enfant.

Rhumatisme : adoucissantes, ses graines apaiseraient aussi les douleurs rhumatismales.

### Un peu d'histoire

Les Égyptiens en faisaient des guirlandes, on les a retrouvées dans les tombeaux. Dioscoride, ce médecin grec, utilisait ses graines qu'il incorporait dans les gâteaux, pour, disait-il « lâcher le ventre ». Mais les fleurs étaient utilisées contre les atteintes pulmonaires comme pour une pleurésie. Jusqu'au XVIe siècle, le coquelicot portait le nom du coq ou coquerico, en rappel à la couleur rouge des pétales faisant penser à la crête du coq. Et en plus, le coquelicot soigne la coqueluche... tout un programme linguistique !



## ATTENTION !

Il ne faut pas confondre le coquelicot avec les pavots d'orient qui peuvent s'avérer toxiques et doivent demeurer décoratifs, au jardin. Il ne faut pas non plus récolter les fruits (capsules), qui sont toxiques.

## **ATTENTION !**

Le coquelicot est contre-indiqué durant la grossesse et l'allaitement, ainsi que chez les enfants de moins de 7 ans. À trop fortes doses, le coquelicot peut provoquer des effets secondaires importants, tels que de la somnolence ou des hallucinations. Il est prudent de ne pas combiner le coquelicot avec des somnifères ou des anxiolytiques et, d'une manière générale, avec tous les médicaments favorisant le sommeil.

## **Estragon**

### **Vertus médicinales des feuilles d'estragon**

Il stimule l'appétit et dynamise la digestion. Il est efficace contre les ballonnements, l'aérophagie et les douleurs de l'estomac.

Il favorise le retour des règles.

Il est efficace con les troubles du sommeil et aide à lutter contre l'insomnie.

Il peut être utilisé en traitement préventif contre les allergies respiratoires et rhume des foins.

En usage externe, il a des propriétés anti-inflammatoires et anti-allergiques (huiles essentielles). il peut également être utilisé comme antalgique pour soulager les douleurs menstruelles et les lumbagos (massages).



### **Un peu d'histoire**

Durant l'antiquité, l'estragon était employé pour guérir de la peste et du choléra. Originaire de Sibérie, l'estragon pénétra en Europe au XVème siècle. Aujourd'hui encore, il reste un composant fondamental de la cuisine française et hollandaise. Les paysans le nommèrent "ami du foie et de la tête". Son nom, qui signifie "petit diable", dérive d'une croyance populaire ancestrale attribuant à cette plante des qualités miraculeuses de guérison des morsures vénéneuses d'animaux.

### **Conservation**

Les feuilles fraîches se conservent en sachets de plastique placés au réfrigérateur ou dans de l'huile ou du vinaigre en bocaux bien fermés. Les feuilles séchées se conservent en récipient hermétiquement clos, dans un lieu sec et frais à l'abri de la lumière. Pour faire sécher les feuilles, il convient de les détacher de leur tige puis de les laisser sécher dans un lieu sec et ventilé.

## **Le saviez-vous ?**

L'huile essentielle d'estragon est extraite des feuilles d'estragon sous jet de vapeur. Elle est de couleur jaune clair et prend une teinte marron avec le temps. Son parfum est doux, épicé et anisé. Utilisée surtout en parfumerie, elle se marie bien avec les essences de basilic et de lavande.



# Lavande

## Vertus médicinales des fleurs de Lavande

Les vertus apaisantes de la lavande sont innombrables, d'où son surnom de "couteau suisse" de l'aromathérapie. Elle est particulièrement efficace pour combattre l'anxiété, la nervosité et les insomnies. Des chercheurs ont ainsi pu établir des effets relaxants mesurables, puisque l'huile essentielle de lavande réduirait la pression sanguine ainsi que certains marqueurs physiologiques du stress comme le taux de cortisol.

La lavande soulage également les rhumatismes, ainsi que les infections des voies respiratoires, les brûlures, l'eczéma et les piqûres d'insectes. Autrefois, en cas de morsure de vipère, on frottait la plaie avec une poignée de fleurs de lavande. Et si votre chien est mordu lors d'une balade en forêt, c'est un traitement d'urgence possible.



## 46

C'est le nombre d'années de mariage nécessaires pour fêter ses noces de lavande !

## Un peu d'histoire

Ce n'est pas par hasard si la lavande doit son nom au dérivé du mot latin "lavare"... Déjà sous l'Empire romain, la petite plante odorante servait à parfumer les bains aux thermes. Les lavandières, payées pour laver le linge, ajoutaient de la lavande à l'eau de lessive pour la parfumer délicatement. Et au Moyen Age, on la faisait brûler pour purifier l'atmosphère lors des épidémies de peste.

## Le saviez-vous ?

La lavande est anti-parasitaire : si vous avez peur d'attraper des poux, une goutte d'huile essentielle de lavande derrière les oreilles dissuadera ces horribles petites bestioles !



## Mélicse

### Vertus médicinales des feuilles et fleurs

**Digestion difficile :** un petit de vin de mélicse facilite la digestion lorsque le repas passe mal, la nuit par exemple, et qu'elle risque de se passer blanche, accompagnée de vertiges, de palpitations, de migraines.

**Douleurs nerveuses :** effet antalgique lorsque les douleurs sont spastiques et d'origine nerveuse surtout. Il en est ainsi pour les douleurs de règles.

### Vertus médicinales de l'huile essentielle :

Elle permet de lutter contre la fatigue, la déprime, l'agitation, l'anxiété et l'insomnie : un verre redonne du tonus physique en détendant les nerfs, comme un petit coup de déprime, et là aussi, aide le sommeil à se déclencher.



### Mise en garde pour les femmes enceintes

Traditionnellement, on recommandait la Mélicse pour soulager la nausée de la grossesse mais on estime aujourd'hui que les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient s'abstenir d'en prendre car son innocuité est insuffisamment documentée.

### Un peu d'histoire

Le médecin arabe Avicenne était un grand défenseur de la mélicse qu'il recommandait pour apaiser les tubes digestifs paresseux et spamés et pour stimuler des nerfs épuisés à en devenir déprimé. N'indiquait-il pas : « Il rend le cœur joyeux et affermit les esprits vitaux » ?

Nos grands-mères utilisaient la mélicse sous forme d'eau de mélicse pour calmer une digestion irritée à en causer des "vapeurs".

### le saviez-vous ?

En gargarisme, 3 à 4 fois par jour, le vin de mélicse combat les extinctions de voix.

### Conservation

Les feuilles fraîches se conservent en sachets plastiques au réfrigérateur pendant seulement quelques jours. Séchées, les feuilles se gardent dans un récipient à fermeture hermétique placé



dans un lieu frais à l'abri de la lumière. Pour faire sécher la mélisse, attendez sa "remontée" avant de la récolter. Suspendez les bouquets dans un lieu sec et ventilé à l'abri de la lumière.

## Menthe

### Vertus médicinales des feuilles de Menthe

C'est surtout la menthe poivrée qui présente le plus d'intérêt. Elle est souvent prescrite contre le mal des transports, pour faciliter la digestion, combattre la nausée, calmer les crises de foie et les nerfs, lutter contre la fatigue, soulager la migraine ainsi que les crampes d'estomac. Elle permet aussi de soigner les infections respiratoires, les problèmes de bronches, les rhumes et les douleurs rhumatismales et musculaires.

Grâce à ses vertus antiseptiques, elle s'emploie en gargarisme pour soulager les douleurs dentaires, les maux de gorge et les aphtes. En application externe, elle soigne les coupures, les ecchymoses et apaise les démangeaisons cutanées.

Elle est connue depuis longtemps pour faciliter l'activité intellectuelle, mais aussi pour favoriser le désir sexuel chez l'homme et la femme.

Une autre espèce, la menthe verte, est également intéressante au niveau médicinal. Elle possède des vertus digestives, tonifiantes, carminatives, antispasmodiques, antiseptiques, et est également riche en manganèse.

### Un peu d'histoire

Le nom de la menthe nous vient de la mythologie grecque, plus précisément d'une nymphe nommée Minthê dont s'était épris Hadès, le dieu des enfers. Perséphone, l'épouse d'Hadès, les ayant surpris, la nymphe fut changée en végétal, Hadès perdit son amour mais conserva à jamais son délicat parfum en souvenir d'une folle passion.

La plante était déjà connue des Égyptiens. Des archéologues ont retrouvé des fragments de menthe séchée dans des pyramides datant du 1er millénaire avant notre ère. Les Hébreux l'utilisaient comme stimulant. Les druides en brûlaient quelques feuilles pour faire fuir les mauvais esprits. Les grands philosophes grecs puis romains en ont recommandé l'utilisation, mais leurs avis divergent sur ses réelles propriétés : certains la jugeaient aphrodisiaque et l'interdisaient même aux soldats avant un départ en campagne, quand d'autres pensaient le contraire. Les Romains utilisaient la menthe en parfumerie, mais aussi pour aromatiser leurs vins et leurs sauces.

La menthe trouvait place dans les jardins des monastères du Moyen Âge. Au IXe siècle, un moine a ainsi pu déclarer qu'il préférerait compter les étincelles de la fournaise Vulcain plutôt que d'essayer de dénombrer les différentes sortes de menthe !

Dans les pays d'Afrique du Nord, la menthe est depuis toujours le symbole de l'hospitalité ; on accueille les voyageurs avec un thé à la menthe. Elle est aussi dédiée aux harems. Cette plante représente le mariage, la chaleur du cœur et l'éveil de l'esprit.



## Conservation

Si vous ne pouvez l'utiliser immédiatement après la récolte, ce qui est toujours préférable, vous pouvez conserver les feuilles fraîches au réfrigérateur pendant une durée maximale de trois jours. Les feuilles séchées se conservent en récipient à fermeture hermétique, placé dans un lieu frais à l'abri de la lumière.

## Origan

### Vertus médicinales des fleurs et des feuilles d'Origan

En usage interne : recettes à base de sommités fleuries dans des vins, infusions et décoctions

Antiviral : son action anti-infectieuse lui permet de stopper un virus qui attaque.

Bronchite : expectorant, il peut combattre une infection installée au niveau des bronches.

Douleurs digestives et articulaires : sédatif, il calme les douleurs digestives, qu'elles soient stomacales ou intestinales. Le vin lutte contre les rhumatismes ou fait revenir les règles en l'absence de grossesse.

Mal des transports : un petit verre de vin d'origan avant le voyage et tout se passe mieux.

En usage externe :

Contre les démangeaisons : utiliser en friction du vinaigre à base de feuilles d'origan.



### Un peu d'histoire

Lorsque, pour permettre aux disparus de trouver la paix, les Grecs plantaient de l'origan sur leurs tombes, Aristote préconisait, lui, de priser les fleurs d'origan dès le début d'« enchiiffrement » pour le stopper. Madame de Sévigné, qui l'avait certainement lu, suivait ses préceptes et appliquait sa formule « à la lettre », faisant littéralement preuve de prosélytisme.

## Conservation

Les feuilles fraîches se gardent pendant peu de temps en sachets de plastique au réfrigérateur. Les feuilles séchées se conservent en récipients à fermeture hermétique placés dans un lieu frais et abrités de la lumière. Pour faire sécher la plante, liez les tiges en bouquets et suspendez-les dans un lieu sec et ventilé.



## Ortie

### Vertus médicinales

Toutes les parties de l'ortie ont des vertus médicinales. La partie aérienne est riche en fer, silicium, calcium, chlore, magnésium, manganèse, potassium, soufre et zinc. Cependant, les parties utilisées restent les jeunes pousses ou les sommités (les 4 dernières feuilles du sommet de la plante avant la floraison ; ce sont les plus tendres.



L'ortie est un puissant **dépuratif**, utilisée pour le drainage hépatique et rénal, qui permet de lutter également contre les calculs urinaires. Vous pouvez la consommer en tisane, en jus frais avec d'autres fruits et légumes ou encore sous forme d'extrait liquide (20 à 25 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau).

**Fortifiant, anti-anémie** : la plante est riche de plus de 200 composants... de quoi redonner du tonus à un corps épuisé par le stress, par la fatigue quelle que soit son origine. Elle combat efficacement l'anémie, le rachitisme.

**Hémorragie** : le vin d'ortie ou l'infusion de fleurs et de feuilles séchées stoppent l'hémorragie, utérine (quand les règles sont trop abondantes), mais aussi des narines (avec de l'extrait de suc), des bronches (toux sanguinolente), ou enfin de la vessie (saignement urinaire).

**Foie engorgé** : elle draine le foie, déballonne l'intestin et stoppe la diarrhée. Elle combat les calculs vésiculaires et les ulcères gastriques et intestinaux.

**Adénome de prostate, énurésie** : le vin contribue à inhiber la croissance prostatique, fait diminuer l'adénome pour les seniors : c'est ainsi qu'elle régule les troubles mictionnels réveillant fréquemment l'homme dont la prostate gonfle avec l'âge. Elle permet de faire disparaître les séquelles d'une inflammation infectieuse de la prostate ou prostatite.

**Rhumatismes** : comme l'histoire nous l'a enseigné, elle est efficace en ingestion (infusion de feuilles et de fleurs séchées) comme en application locale, contre les rhumatismes.

**En application locale** : En cas d'hémorragie nasale, un peu de suc d'ortie placé sur un coton dans la narine stoppe immédiatement les saignements.

### Contre-indications

Contre-indication : œdème, grossesse, interactions avec les plantes à effet hypoglycémiant, hypotenseur, anti-inflammatoire ou sédatif.

## L'amie des jardiniers

L'ortie est une herbe prisée des jardiniers. Elle permet en effet la fabrication de purin d'ortie (par macération dans de l'eau) qui lutte efficacement contre le mildiou et les insectes indésirables, comme les pucerons et les acariens.

### Un peu d'histoire

Si les Sénateurs romains souffrant de rhumatismes faisaient fouetter leurs articulations avec de l'ortie, c'est qu'en activant la circulation sanguine, elle soulage les douleurs.

Ce n'est pas pour la même raison que les libertins vénitiens accusant une baisse de leur libido se faisaient fouetter les parties génitales, mais pour retrouver force et vigueur. De même, selon Galien : « le vin d'ortie redonne de la vigueur lorsque qu'on en manque ».

## Le saviez-vous ?

L'aspect velouté des feuilles d'ortie est dû à des piquants urticants qui se brisent comme autant de mini-ampoules. Elles injectent dans la peau l'histamine, responsable des rougeurs... N'oubliez pas vos gants pour la cueillette !

## Sauge

### Vertus médicinales

**Mauvaise digestion** : prise à la fin du repas, la plante devrait remplacer le café.

Associée à certains mets lourds, elle en améliore la digestibilité. Mais, apéritive, elle permet de mieux « faire passer » un bon repas.

**Cycles irréguliers** : grâce à ses propriétés hormonales, la sauge régularise les cycles féminins, comme elle combat les désagréments de la ménopause.

**Transpiration** : le vin stoppe la transpiration, diurne comme nocturne. Quelques feuilles (fraîches ou sèches) posées dans les chaussures sont utiles pour les pieds qui souffrent de fortes transpirations.

**Fatigue et surmenage physique** : la plante est reconstituante, notamment chez les personnes fatiguées qui gèrent mal le stress. Rien de tel qu'un apéritif tonique et stimulant à base de feuilles de sauge dans du vin (rouge ou blanc).





**Acné et problèmes de peau** : l'acné de l'adolescent est aussi une excellente indication de ce vin. L'eau florale (décoction de feuilles) et le vinaigre de toilette à base de sauge nettoient et resserrent les pores du visage. Ils permettent de débarrasser la peau des résidus de savons, de chlore (après la piscine), de calcaire... Ils sont particulièrement recommandés aux peaux grasses et dites à boutons.

**Foulures et arthroses** : compresses imbibées de vinaigre de sauge

**Maux de gorge et angines** : décoction de feuilles de sauge à prendre en gargarismes

**Ménopause** : infusion de feuilles de sauges officinales ou sclarées sèches

**Libido féminine** : le vin de feuilles de sauge sera votre meilleur allié !

**Affection des voies respiratoires** : bronchites et asthmes (voir dans livret de sauge)

**Contre les piqûres d'insectes** : mâchez quelques feuilles de sauge officinale puis appliquez le en cataplasmes sur la piqure

**Diabètes** : prenez le en vin chaud.

**Contre les aphtes et pour tonifier les gencives** : faites vous des bains de bouche avec une décoction de feuilles de sauge.

## **ATTENTION !**

Il ne faut surtout pas confondre la sauge officinale et la sauge décorative. Cette dernière, à fleurs rouges, n'a aucune vertu médicinale.

Ne pas donner de sauge à la femme enceinte et allaitante (la sauge est abortive), ni quand il existe un excès d'œstrogènes ou un cancer hormonodépendant.

## **Un peu d'histoire**

Pour les Romains, c'est selon un cérémonial bien particulier que l'herbe, qualifiée de sacrée, doit être récoltée : ainsi doit être banni tout outil à base de fer (depuis il a été effectivement démontré une incompatibilité entre la sauge et les sels ferreux... lorsque la science rejoint l'histoire). Le cérémoniant se doit de porter une tunique blanche, de s'être épilé, purifié et d'avoir sacrifié à la terre du pain et du vin.

## **Légende...**

Sauge qui peut... on relate que pour repeupler une ville d'Égypte décimée par la peste, les femmes survivantes absorbèrent des infusions de sauge. Le repeuplement eut bien lieu...

## Conservation

Les feuilles fraîches se conservent peu de temps au réfrigérateur, enfermées dans des sachets en plastique. Les feuilles séchées, entières ou réduites en poudre, se conservent en récipients à fermeture hermétique, dans un lieu frais et à l'abri de la lumière pour conserver le plus possible d'arôme. Pour faire sécher la sauge, récoltez les feuilles au printemps, avant la floraison, et suspendez les rameaux dans un lieu frais et aéré.

## Mise en garde

Prise en grande quantité sur de longues périodes, la sauge peut présenter une certaine toxicité. Il est conseillé de faire des cures assez courtes, entrecoupées de longs arrêts. Les huiles essentielles de sauge sont également déconseillées aux épileptiques.

## Sureau

### Un peu d'histoire

Hippocrate préconisait la consommation de baies pour lutter contre l'hydropisie. Le sureau était associé à la tristesse et au chagrin car, selon la légende, c'est à ses branches qu'aurait été pendu Judas. On dit également que c'est avec son bois que l'on aurait taillé la croix du calvaire. Les belles des siècles passés, appréciaient l'infusion que l'on obtenait à partir de ses fleurs, elle avait la réputation d'entretenir le teint, de lutter contre ses éventuelles taches et d'éclaircir l'épiderme.





## Vertus médicinales

Les baies sont utilisées pour leurs propriétés anti-rhumatismales, elles facilitent les fonctions d'élimination de l'intestin. Mangés en trop grandes quantités, les fruits crus donnent la nausée et sont laxatifs. Goutez trois ou quatre baies crues suffit. Les fleurs sont appréciées pour stimuler toutes les fonctions de nos principaux émonctoires et faciliter ainsi l'élimination des déchets et toxines hors de l'organisme. Elles luttent contre la fièvre, soulagent le rhume et la bronchite. Leur utilisation en applications externes intéresse la région oculaire et les soins de la peau. En cas de saignement de nez bénin, pressez et roulez une feuille de Sureau noir avant de vous l'introduire dans la narine. Le saignement s'arrêtera très vite car le sureau contient des coagulants naturels. L'écorce facilite les fonctions d'élimination des reins, elle est légèrement laxative. Elle est également recommandée aux personnes souffrant de rhumatismes. L'écorce, employée en phytothérapie, est issue de branches âgées d'un an ou deux ; on utilise la deuxième écorce et non celle qui est en surface.

## ATTENTION !

Vérifiez que la moelle des rameaux est bien blanche. Si elle est brun clair, il s'agit du Sureau rouge (pas très comestible !).

Si les grappes de fruits sont dressées vers le ciel, si le pied de votre sureau ne dépasse pas 1,5 m et enfin s'il est en colonie, alors c'est du Sureau hièble (toxique).

Éliminez toutes les parties vertes des sureaux car elles contiennent des quantités importantes de sambucine, toxiques pour l'organisme. En plus, elles sont vomitives.

PAS COMESTIBLE



COMESTIBLE



## Thé vert

### Vertus médicinales

Pourquoi le thé vert est-il conseillé en cas de régime amincissant ? Parce qu'il contient de la théine (de la famille des caféines) qui favorise la lipolyse, c'est-à-dire le brûlage des graisses.

Ses feuilles sont également riches en polyphénol, qui permet à la théine de ralentir l'assimilation des lipides et des glucides par l'organisme.

Autrement dit, boire du thé est un bon moyen d'éviter de grignoter entre les repas ! Les feuilles de thé vert contiennent aussi 15 à 30% de catéchine, un antioxydant dont l'une des propriétés est de réguler le poids et favoriser la répartition des graisses dans tout le corps, notamment au niveau de la taille.

Les propriétés désinfiltrantes des infusions de thé vert favorisent également l'élimination des déchets et des toxines par les reins.

De plus, la théanine, acide aminé ayant des effets relaxants à ne pas confondre avec la théine, la caféine et la vitamine C font du thé vert une boisson à la fois apaisante, défatigante et stimulante en cas d'effort intellectuel.

Le thé vert est de plus en plus utilisé en cosmétique pour ses propriétés astringentes. En gommage ou en masque, ses tanins resserrent les pores de la peau et rendront vos cheveux plus brillants.

### Un peu d'histoire

Selon une légende chinoise, plus de 2700 ans avant Jésus-Christ, des feuilles seraient tombées d'un arbre dans l'eau que faisait bouillir l'empereur Shen Nung pour se désaltérer. Le thé était né. Et il était sans doute vert ! En médecine chinoise traditionnelle, celui-ci est utilisé pour soigner les troubles digestifs, stimuler la mémoire, favoriser l'élimination de l'urine et la circulation sanguine. Autant de raisons de l'adopter.

### Le saviez-vous ?

Blanc, vert, noir... le thé est toujours issu de la même espèce de théier. Une fois les feuilles récoltées, c'est le traitement appliqué à chaque thé qui lui donne sa particularité. Le thé vert est celui qui possède le plus de vertus thérapeutiques.





# Thym

## Vertus médicinales

Les vertus du thym sont très nombreuses. On lui prête des propriétés antibactériennes et antiseptiques, intéressantes pour soigner les rhumes, la grippe, les bronchites ou les sinusites grâce aux inhalations à base de fleurs de thym. Le thym est aussi un bon vermifuge et possède un effet diurétique, digestif, apéritif et légèrement purgatif. Il est efficace contre les infections urinaires et est réputé pour être un bon fortifiant de l'organisme et un tonique. Les infusions de thym permettent de soulager les estomacs embarrassés, les foies fatigués et de soigner l'asthme. Elles stimulent aussi l'activité cérébrale et notamment la mémoire. Pour se faire, vous pouvez vous préparer une « tisane aide-mémoire » à base de feuilles de thym. Macéré dans du vinaigre, on en confectionne une lotion contre l'acné. Macéré dans l'huile, on l'utilise en massage pour soulager les douleurs, nettoyer et aseptiser les plaies.

## Un peu d'histoire

Les Egyptiens l'employaient pour embaumer les morts. Il était également brûlé dans les temples pour purifier les lieux. Il entrait dans la composition d'un grand nombre de produits d'hygiène corporelle et de beauté, était utilisé pour parfumer l'eau du bain. Plus tard, ses propriétés antiseptiques et bactéricides en firent un allié de choix pour désinfecter les plaies et les blessures durant la guerre.





Boissons d'été, d'hiver, boissons gourmandes pour les enfants, boissons naturelles pour soigner les maux du quotidien... N'hésitez plus et lancez-vous pour concocter de délicieuses boissons fraîches avec, dans un premier temps, les plantes cultivées du jardin, et dans un second temps les plantes sauvages que vous aurez réussi à reconnaître !



## Conseil CPIE

Les recettes de boissons rafraîchissantes à base de plantes, sauvages ou cultivées, sont multiples et variées et peuvent faire l'objet d'un support pédagogique pour réaliser une animation avec les enfants ou les adultes. Avant de vous lancer, il faut réfléchir à deux ou trois petites choses.

**Préparez bien votre animation et listez toutes les recettes que vous souhaitez réaliser le jour J.** Cela vous permettra d'une part de faire votre liste de courses, mais aussi de connaître quelles plantes récolter en amont (le matin même, si possible) et en quelle quantité.

Ecrivez chacune des recettes que vous allez proposer aux participants et plastifiez-les pour éviter de les abîmer et pouvoir les réutiliser.

Si vous disposez de temps avant la journée, confectionnez certaines des recettes afin de les proposer à la dégustation le jour de l'animation et de conseiller les participants sur les dosages à ajuster.

Vous pouvez également préparer un livret avec les recettes qui seront fabriquées lors de l'atelier. Certaines recettes nécessitent un temps de macération de plusieurs jours voire semaines. Il est donc important que les participants repartent avec les recommandations avant dégustation.

**Pour réaliser l'animation, préparez des tables à thèmes** pour faciliter le déroulement de la fabrication des recettes comme :

- les ustensiles de cuisine (saladier, fouet, presse agrumes, économe, couvert, verre doseurs, entonnoir, chinois ...),
- les appareils électroménagers (balances, mixeur, blender, plaques de cuisson, ...),
- les ingrédients,
- les récipients hermétiques (bocaux, bouteilles, ...)

Pensez à prendre des étiquettes et des marqueurs afin de noter le nom de la boisson et sa date de réalisation.

**Cet atelier de fabrication peut être introduit par une balade de reconnaissance des plantes, sauvages ou cultivées, pour permettre aux participants de s'initier à l'identification des plantes** et aux préconisations à prendre lors de la récolte (la reconnaissance des plantes non comestibles ou toxiques, les techniques de ramassage et le matériel nécessaire comme pour les plantes urticantes par exemple).

## Eaux parfumées

### Eau parfumée à la sauge sclarée

#### Ingrédients

- 1 citron bio coupé en tranches
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1l d'eau de source

#### Préparation

- Passez les fleurs et feuilles de sauge sous l'eau froide pour les nettoyer.
- Mettez-les dans un bocal, recouvrez d'eau, des rondelles de citron, de miel.
- Secouez et laissez macérer une nuit au frigo.
- Filtrez le lendemain et buvez dans les 24h.

*Astuce : On peut réaliser une parfumée avec la même recette en utilisant des pétales d'églantine, d'aubépine, de rose, de seringa.*



### Eau de rose

#### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de pétales de rose par personne

#### Préparation

- Cueillez au matin des roses et faites sécher les pétales.
- Versez dessus de l'eau bouillante, faites infuser 10 min et laissez refroidir.
- Servez dans des verres avec en décoration un pétale de rose frais.
- Sucrez avec du sucre ou du miel.



### À propos des eaux parfumées...

Vous connaissez sans aucun doute les versions industrielles de ces eaux parfumées (classiquement aromatisées au citron ou à la menthe), mais il est tout aussi simple de les préparer directement à la maison.

Une carafe d'eau bien fraîche, un citron non traité coupé en rondelles et 5 branches de menthe fraîche, vous voici avec une délicieuse eau parfumée sans aucune adjonction de sucre. Avec d'autres morceaux de fruits (fraises, framboises, pêches, ...) et diverses herbes aromatiques (basilic, lavande, romarin, ...) vous pouvez laisser libre cours à votre imagination.



## Menthe tonic

### Ingrédients pour 4 verres

- un bouquet de menthe poivrée
- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- 2 citrons non traités
- ½ bouteille de boisson gazéifiée de type tonic
- 4 glaçons

### Préparation : 15 min / Macération : 1 h

- Effeuillez la menthe poivrée, conservez quelques feuilles pour la décoration et mixez le reste. Mélangez dans un bol la menthe mixée, le sucre et le jus d'un citron, puis versez le tout dans une bouteille.
- Ajoutez la boisson gazéifiée et laissez reposer au frais pendant 1 heure.
- Filtrez, transférez dans les verres, ajoutez les glaçons.
- Coupez le citron restant en fines tranches, que vous ajouterez avec quelques feuilles de menthe dans chaque verre.



## Une boisson au concombre

Majoritairement composé d'eau, très frais au goût, le concombre est un excellent ingrédient de base pour des boissons désaltérantes et rafraîchissantes. Le plus simple ? Prendre un demi concombre, 5 feuilles de menthe, une cuillère à soupe de jus de citron, 2 cuillères à café de sucre, de la glace pilée et mixer le tout avant de servir allongé d'eau.





# Limonades

## Limonade à la menthe

### Ingrédients

- 1 gros bouquet de menthe poivrée
- 1l d'eau de source
- 4 citrons non traités
- 10 cuillères à soupe de miel

### Préparation :

#### Faire une infusion de menthe :

- Faites bouillir une casserole d'eau. Quand l'eau frissonne, plongez la moitié des bouquets de menthe et arrêtez le feu. Couvrez la casserole et laissez infuser 2 à 3 minutes.
- Pour retirer la menthe plus aisément, vous aurez pris soin d'attacher votre bouquet à l'aide d'une ficelle de cuisine.
- Laissez refroidir. Ensuite, filtrez pour éliminer les dernières feuilles et sucez avec du miel.

#### Préparer la limonade :

- Pendant ce temps, nettoyez les citrons et râpez les pour en extraire le zeste. Éliminez la peau des fruits et coupez la chair en morceaux. Nettoyez et effeuillez le reste du bouquet de menthe.
- Mélangez le zeste, les morceaux de citrons, le miel, les feuilles de menthe et l'infusion dans un récipient, puis mixez le tout.
- Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur, puis filtrez.
- Servez bien frais, sur un lit de glaçons avec une fine tranche de citron et une feuille de menthe en décor !



## Limonade aux fleurs de sureau

### Ingrédients :

- 10 l d'eau
- 1kg de sucre en morceaux
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 poignée de raisins secs
- 1 vingtaine d'ombelles de fleurs de sureau
- 2 citrons bio coupés en quatre

**Attention : si le goulot est trop étroit, les fleurs resteront coincées dedans !**

### Préparation :

- Cueillez les ombelles de sureau entre midi et 14 heures un jour de plein soleil. Les secouer pour les débarrasser des insectes.
- Versez l'eau dans un grand récipient, le sucre, le vinaigre, les ombelles de sureau, le citron et



les raisins secs.

- Mélangez bien et couvrir d'un torchon.
- Laissez macérer jusqu'à ce que les raisins secs remontent à la surface (4 à 5 jours).
- Mélangez de temps en temps.
- Filtrez, mettez en bouteilles et laissez reposer 1 mois avant de déguster.
- Boire très frais !

**Attention à l'ouverture des bouteilles : on appelle cette boisson le Champagne des Fées ! Elle pétille et elle a tendance à éclabousser partout ! Ouvrez la bouteille lentement, au-dessus d'un évier !**

## Sirops

### Sirop de Menthe

#### Ingrédients pour 1,5 litres de sirop

- 1kg de sucre
- 1 l d'eau
- 3 poignées de feuilles de menthe fraîches (environ 100 g de feuilles)

#### Préparation

- Cueillez l'équivalent de 2 gros bols de feuilles de menthe fraîches.
- Passez les feuilles sous l'eau pour les débarrasser des impuretés.
- Faites bouillir 1l d'eau et y mettre les feuilles à infuser toute la nuit.
- Le lendemain, filtrez l'infusion, pressez bien les feuilles pour en extraire le maximum de jus.
- Pesez et ajoutez le même poids en sucre.
- Versez le tout dans une casserole et portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire 20 minutes à feu doux.
- Laissez refroidir le sirop obtenu, mettez en bouteilles en verre et conservez au frigo.
- Servez bien frais avec des glaçons et de l'eau.
- Pour bien conserver ce sirop, veillez à bien remplir les bouteilles à chaud.
- Le sirop se conservera un mois au frais.

**Conseils : Jouez sur les variétés de menthe pour créer un sirop original et unique (menthe poivrée, menthe glaciale, menthe chocolatée, ...) mais sans mélanger les différentes menthes entre elles.**

### Sirop de Mélisse

#### Ingrédients :

- 50 g de feuilles de mélisse
- 1l d'eau
- 1kg de sucre roux
- ½ citron non traité



## Préparation

- Enlevez les feuilles des tiges de mélisse (mélisse officinale cultivée dans les jardins, ou bien récoltée dans la nature). Passez-les sous l'eau pour les débarrasser des impuretés.
- Faites bouillir l'eau.
- Déposez les feuilles de mélisse dans un récipient puis versez l'eau bouillante dessus. Remuez.
- Coupez le citron en tranches et ajoutez à la préparation.
- Laissez macérer 24h.
- Filtrez le jus obtenu à travers une passoire et mettez-le dans une casserole.
- Ajoutez le sucre, mélangez bien et portez à ébullition.
- Lorsque le sirop bout, versez le dans des bouteilles en verre jusqu'en haut.
- Fermez avec le couvercle en vissant bien.
- Disposez les bouteilles couchées dans un carton ou un grand récipient (comme un stérilisateur) entouré de papier journal ou d'une couverture pour garder la chaleur.
- Laissez ainsi 24h jusqu'à complet refroidissement.
- Entreposez ensuite les bouteilles dans une pièce fraîche.
- Se conserve ainsi pendant au moins un an.

## Sirop de Coquelicot

### Ingrédients

- 250 g de pétales de coquelicot
- 250 ml d'eau
- 1 kg de sucre (environ)

### Préparation

- Ramassez des pétales de coquelicot frais.
- Dans une casserole, faire bouillir l'eau. Hors du feu, ajoutez les pétales de coquelicot et laissez infuser 20 minutes en couvrant.
- Pendant ce temps, ébouillantez la bouteille où sera conservé le sirop, ainsi que l'entonnoir qui servira à verser le sirop dans la bouteille.
- A travers un chinois, filtrez le jus de coquelicot en le transférant dans la casserole stérilisée. Pressez le contenu du chinois avec le dos d'une cuillère à soupe pour extraire un maximum de jus.
- Ajoutez du sucre en poudre à raison d'une fois le poids du jus de coquelicot obtenu.
- Faire cuire le tout jusqu'aux premiers bouillons, puis laissez frémir 5 minutes. Laissez refroidir.
- A l'aide de l'entonnoir, versez le sirop de coquelicot dans la bouteille. Fermez hermétiquement.
- Pour conserver le sirop tout l'hiver, il est préférable de mettre la bouteille au réfrigérateur.





## Sirop de thym citron

### Ingrédients

- 2 l d'eau de source
- 2 gros bouquets de thym citron
- 1 citron
- 2 kg de sucre

### Préparation : 10 min / Cuisson : 25 min / Macération : 2 jours

- Dans une casserole, laissez macérer l'eau et les bouquets de thym citron pendant 2 jours.
- Portez à ébullition et laissez bouillir 3 minutes, puis écumez.
- Laissez un peu refroidir, filtrez et faites chauffer à nouveau en incorporant le jus de citron et le sucre.
- Faites bouillir 10 minutes, puis arrêtez le feu et versez dans de jolies bouteilles en verre.
- Stocké au frais, ce sirop peut se conserver près de 6 mois, mais il est souvent terminé avant ce délai.
- Dégustez bien frais, additionné de 7 volumes d'eau.

## Melonades et jus

### Melonade

#### Ingrédients pour 4 verres

- 400 g de melon
- jus d'un petit citron
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave (le sirop d'agave peut être remplacé par du miel)
- 50 cl d'eau plate ou gazeuse fraîche

#### Une variante

- 400 g de melon Galia
- jus d'un petit citron
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 4 à 6 feuilles de basilic
- 250 cl d'eau plate ou gazeuse fraîche

#### Préparation

- Découpez le melon en morceaux
- Mixez le melon, le citron, le sirop d'agave (et le basilic pour le melon Galia)
- Ajoutez votre eau, ajustez le jus de citron et le sirop d'agave en fonction de vos goûts ! Placez au frais.
- Servez dans un verre avec des glaçons, une paille.

**Conseils :** Profitez de l'immense choix de produits en été pour varier les plaisirs. Pour des fruits tels que des pêches ou des abricots, rajoutez moitié plus d'eau. Jouez avec les herbes, ajoutez de la menthe, du thym, ...



## Cocktail vitaminé A.C.E.

### Ingrédients pour 1 verre

- 3 belles carottes
- 1 orange
- ½ citron
- 1 pincée de gingembre (facultatif)

### Préparation

- Épluchez les carottes et passez-les à la centrifugeuse.
- Pressez l'orange et le citron, puis ajoutez le jus de carotte et le gingembre.
- Il est important de le consommer aussitôt prêt !



## Smoothies et lassis

### Smoothie aux fruits rouges

#### Ingrédients pour 3 beaux verres :

- 1 verre de jus de pomme
- 100 g de fraises
- 100 g de framboises
- 50 g de groseilles
- 1 filet de jus de citron
- 20 g de sucre

#### Préparation :

- Mixez tous les ingrédients au blender et mettez au frais.
- Dégustez bien frais !



### Green smoothie

#### Ingrédients pour 1 verre

- 1 kiwi
- 1 poire
- 1 poignée de mûres ou de fraises
- 2 poignées de cresson (si vous ne trouvez pas de cresson, vous pouvez le remplacer par des fleurs d'origan).

#### Préparation :

- Mixez le tout et ajoutez un peu d'eau minérale selon la consistance voulue.



## Lassi sauge-cumin

Classique en Inde, le lassi est une boisson à base de yaourt ou de lait, fermenté ou non. Ce lassi salé est très désaltérant et peut être servi en accompagnement d'un plat épicé. Pour en savoir plus sur les boissons fermentées, reportez-vous à la fiche technique n°40 "*Initiation à la lactofermentation*".

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 40 cl d'eau de source
- 6 feuilles de sauge
- 6 yaourts
- 2 cuillères à soupe de cumin en poudre
- Sel, poivre
- 6 glaçons

### Préparation :

- Dans une casserole, faites bouillir l'eau. À l'ébullition, ajoutez les feuilles de sauge, éteignez aussitôt le feu, couvrez, laissez refroidir, puis filtrez.
- Battez les yaourts, ajoutez le cumin, du sel, du poivre et les glaçons, puis battez à nouveau.
- Hottez les feuilles de sauge. Versez la tisane en mince filet dans le yaourt en battant toujours.
- Servez sans attendre.



## Lassi à la rose

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 yaourts nature
- 40 cl de lait
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose
- 4 cuillères à soupe de miel

### Préparation :

- Mettez les yaourts, le lait, l'eau de rose et le miel dans le bol du blender. Mixez 15 secondes.

- Versez dans des verres et dégustez bien frais.

## Thés et infusions

### Thé glacé au thym citron

#### Ingrédients :

- 3 citrons
- 1 petit bouquet de thym citron
- 1l d'eau de source
- 4 c. à c. de thé vert
- 2 c. à s. de miel





### **Préparation : 5 min / Cuisson et infusion : 15 min**

- Découpez les citrons en rondelles et rincez le thym citron. Faites chauffer l'eau. Dès qu'elle bout, incorporez le thé, le bouquet de thym citron et les rondelles de 2 citrons, puis couvrez et laissez infuser 5 minutes.
- Filtrez et sucrez avec le miel. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur.
- Consommez très frais en ajoutant quelques glaçons et une rondelle du dernier citron dans chaque tasse.

## **Tisane des "quatre fleurs"**

### **Ingrédients**

- 2 cuillères à soupe de chaque plante séchée : feuilles et fleurs de lavande, fleurs de souci, fleurs de bourrache et fleurs de pensée sauvage.

### **Préparation**

- Conservez ce mélange dans un bocal hermétique.



## **Le saviez-vous ?**

En cas de fièvre, prélevez en une cuillerée à soupe et laissez-la infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante. Buvez cette tisane 3 à 4 fois par jour.

## **Infusion pour le plaisir et la santé**

### **Ingrédients :**

- 1 l d'eau
- 3 cuillères à soupe de fleurs fraîches ou 1,5 cuillère à soupe de fleurs séchées de lavande

### **Préparation :**

- Mettez l'eau à bouillir.
- Ajoutez les fleurs, couvrez et éteignez le feu.
- Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.



## **Bon à savoir...**

Buvez 4 tasses par jour de cette infusion pour lutter contre l'anxiété, l'insomnie, les ballonnements intestinaux, ou simplement pour conclure agréablement un repas.

## Vins et apéritifs

### Ambroisie, vin de fêtes

#### Ingrédients

- 3 l de vin blanc
- 6 grosses pommes (ex : reinettes)
- 6 beaux citrons
- 9 feuilles de sauge
- 9 clous de girofle
- 3 cuillères à café de cannelle en poudre
- 3 verres de sucre en poudre

#### Préparation (la veille de la fête)

- Versez le vin dans un grand saladier.
- Ajoutez les pommes épluchées et coupées en lamelles, le jus des citrons, les feuilles de sauge, les clous de girofle, la cannelle et le sucre.
- Remuez bien, mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Vous pouvez passer la boisson, ou bien la servir avec les fruits et les feuilles, à vous de choisir !

***Pour une occasion festive, un jour où les convives sont nombreux, concoctez cette boisson des dieux : elle remplacera avantageusement la traditionnelle sangria !***



### Vin de Basilic

#### Ingrédients

- 1 bouteille de vin blanc
- 70 g de sucre roux
- 70 g de feuilles de basilic lavées et séchées dans un torchon

#### Préparation

- Faites macérer tous les ingrédients pendant une semaine dans un grand bocal hermétique.
- Puis filtrez, mettez en bouteilles et laissez au frais.
- Dégustez en apéritif avec vos amis !

### Vin d'origan

#### Ingrédients

- 50 g de fleurs d'origan
- 1 l de vin doux (ex : muscat)

#### Préparation

- Laissez macérer les fleurs dans le vin pendant 10 jours à l'abri de l'air et de la lumière. Filtrez et buvez.



## Vin de sauge

### Ingrédients

- 80 g à 100 g de feuilles de sauge officinale (fraîches de préférence)
- 1 l de vin blanc

### Préparation :

- Laissez macérer 8 à 10 jours les feuilles dans le vin blanc.
- Passez en extirpant le jus et sucrez selon vos goûts.

## Vin de coquelicot

### Ingrédients

- 5 poignées de pétales de coquelicot
- 1 l de bon vin blanc
- 1 pincée de gingembre
- 1 cuillère à café d'Armagnac
- 50 g ou 2 cuillères à café de miel ou de sucre

### Préparation

- Mettez à macérer pendant 2 semaines les fleurs dans le vin blanc avec le gingembre en remuant quotidiennement, mais à l'abri de la lumière et au frais.
- Filtrez, ajoutez le miel ou le sucre, l'Armagnac et gardez quelques semaines encore en bouteille et au frais avant de consommer.



## Un sirop "simili vin"

Pour obtenir un bon sirop de belle couleur, qui ressemble au vin sans en être :

- Laissez macérer 25g de fleurs de coquelicot pendant 1h dans ½ litre d'eau,
- Pressez le mélange, filtrez et ajoutez 200g de sucre.
- Mettez à cuire à feu doux le mélange pendant 45 min, y adjoindre quelques gouttes de jus de citron.

Cette préparation, prise allongée d'eau, peut être conseillée aux enfants qui ont des difficultés à dormir, mais en cure courte à cause du sucre.





## Vin d'ortie ou ortillette

### Ingrédients

- 1,5 l d'eau
- 50 g de feuilles jeunes d'ortie fraîches
- 15 g d'acide tartrique (l'acide tartrique peut être remplacé par du citron)
- 750 g de sucre
- 17 g de levure de bière

### Préparation

- Mettez les feuilles à infuser 15 min dans de l'eau bouillante, filtrez.
- Dissolvez le sucre et l'acide tartrique dans de l'eau mise à chauffer.
- Mettez les préparations dans un petit tonneau à fermenter, bonde ouverte, après avoir pris soin d'incorporer la levure.
- Complétez chaque jour avec un peu d'eau la mousse qui sort, que l'on prendra soin d'évacuer.
- Après 10/12 jours, la fermentation est terminée : vous pouvez soutirer et mettre en bouteilles (de type bière ou champagne) et bien les fermer. Attendez 15 jours avant de pouvoir consommer.

## Vinaigre d'ortie

Pour garder les mains blanches : se les laver tous les soirs avec une décoction de racines provenant de 60 g mises à bouillir 10 min dans 1 l de vin blanc, auxquels on ajoute 1 verre de vinaigre de vin. La même préparation, utilisée en frictions quotidiennes, aide à la repousse des cheveux.

## Apéritif au Lierre terrestre

### Ingrédients pour 1,5l d'apéritif

- Une belle poignée de lierre terrestre
- 1 citron bio
- ½ bouteille de vin blanc
- ½ bouteille de jus de pomme
- ½ bouteille d'eau gazeuse

### Préparation

- Lavez puis hachez le lierre terrestre.
- Lavez le citron puis coupez le en fines rondelles.
- Mettez le lierre et le citron dans un récipient.
- Versez le vin, le jus de pomme et couvrez le tout d'un torchon.
- Laissez macérer au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.
- Filtrez en exprimant le jus.
- Ajoutez l'eau gazeuse bien fraîche.
- Servez aussitôt.



## Pétillant au sureau

### Ingrédients pour 2 bouteilles :

- 2 l d'eau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 10 g de fleurs de sureau séchées
- 60 g de sucre



### Préparation : 20 minutes / Macération : 1 semaine + 24h

- Versez l'eau et le vinaigre dans un bocal.
- Mélangez les fleurs de sureau séchées et le sucre. Placez ce mélange dans une étamine. Ficelez-la pour former une aumônière. Suspendez-la dans le bocal en l'immergeant complètement dans le liquide. Laissez macérer pendant 1 semaine à une température constante comprise entre 20 et 25°C.
- Retirez l'aumônière, puis mélangez le liquide à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez macérer pendant 24h à température ambiante.
- Mettez en bouteilles. Bouchez hermétiquement. Muselez les goulots. Entreposez les bouteilles debout dans une cave et laissez reposer pendant au moins 1 semaine avant de déguster.

## Liqueurs

### Liqueur d'estragon

#### Ingrédients pour 1,5l

- 1 l d'eau-de-vie
- 30 gr d'estragon
- 1 gousse de vanille
- 20 gr de sucre

#### Préparation (macération : 1 mois)

- Mettez tous ces ingrédients dans un bocal d'1l et fermez le hermétiquement.
- Laissez macérer 1 mois en remuant de temps en temps pour faire fondre le sucre.
- Filtrez.
- Mettez en flacon et laissez bien vieillir.

### Liqueur de sauge

#### Ingrédients

- 1 l d'eau-de-vie
- 1 l d'eau
- 1 kg de sucre
- 60 g de feuilles de sauge

#### Préparation

- Mettez les feuilles de sauge dans un bocal avec l'eau-de-vie et mettez le à macérer au soleil ou



près d'un radiateur durant une semaine. Filtrez.

- Faites chauffer le sucre et l'eau jusqu'au frémissement. Dès que le sucre est bien fondu, retirez du feu et laissez refroidir.
- Mélangez l'eau-de-vie, et mettez en bouteille avec un entonnoir.

## Cocktails sans alcool

### Virgin Mojito (à la fraise)

#### Ingrédients pour 2 personnes :

- 10 feuilles de menthe
- ½ citron vert
- 2 cuillères à soupe de sirop de sucre de canne (ou de sirop à la fraise)
- 6 fraises
- 8 glaçons
- 20 cl d'eau gazeuse

#### Préparation :

- Mettez 5 feuilles de menthe dans chaque verre.
- Mettez les glaçons dans un sac congélation, enroulez dans un torchon et concassez le tout avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir de la glace pillée.
- Ajoutez dans chaque verre, le sucre de canne, les fraises coupées en 4 et le citron coupé en petits dés.
- Pillez à l'aide d'un pillon et ajoutez les glaçons broyés en glace pillée jusqu'en haut du verre.
- Ajoutez l'eau gazeuse, décorez d'une fraise coupée en deux, quelques feuilles de menthe et une paille. Servez.



### Conseil CPIE...

Ne déchirez pas les feuilles de menthe pour ne pas perdre les huiles essentielles qui se trouvent sur la surface.

### Virgin Sangria à la pêche et aux framboises

#### Ingrédients

- 6 cl de jus de pomme
- 3 cl de sirop de pêche
- de l'eau gazeuse
- le jus d'une demi citron vert
- 1/4 de pêche en quartiers
- 4 framboises



## Préparation

- Versez dans un verre le sirop de pêche, le jus de pomme et le jus de citron vert.
- Complétez avec de l'eau gazeuse puis ajoutez les fruits.
- Dégustez bien frais avec de la glace pilée.

# Le petit + du chef : 2 desserts aux plantes !

## Gâteau au citron et aux fleurs de lavande

### Ingrédients

- 175 g de beurre
- 150 g de sucre
- ¼ de cuillère à café de fleurs de lavande séchée
- le zeste et le jus d'un citron
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 115 g de farine
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 50 g de poudre d'amande

### Préparation

- Battez le beurre avec le sucre, les fleurs de lavande, le zeste du citron et le sel, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporez les œufs l'un après l'autre.
- Ajoutez le jus du citron et mélangez.
- Incorporez ensuite la farine, la levure et la poudre d'amande.
- Enfournez dans un four préchauffé pendant 1h15 minutes.



## Granité de framboises au basilic

### Ingrédients

- 200 g de framboises
- 100 g de sucre glace
- 400 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de basilic ciselé

### Préparation

- Mixez quelques secondes les framboises avec le sucre glace.
- Ajoutez l'eau ainsi que le basilic ciselé.
- Versez le mélange dans un plat et réservez pendant 2h au congélateur.
- Sortez le plat du congélateur et grattez à l'aide d'une fourchette pour obtenir des cristaux. Remettez le plat au congélateur pendant 2h.
- Au dernier moment, sortez le granité et présentez-le dans des petits verres.



## Structures et personnes ressources

- **Les Saveurs Vagabondes**

Découverte des plantes sauvages comestibles, peu recherchées par le commun des cuisiniers, mais sont faites pour être savourées. Pissenlits, orties, racines et graines qui se transforment en condiments pour accompagner les plats.

Adresse : 8 route de Malzy - 2120 CRUPILLY

Tél. : 03.23.60.21.01 - Portable : 06.71.00.60.62

- **Le Jardin d'Hélène**

Organisation de stages, ateliers et conférences sur les plantes sauvages comestibles.

Adresse : Ancienne gare - 02120 PROISY

Tél. : 03 23 60 24 34 - Mail : [jardinhelene@orange.fr](mailto:jardinhelene@orange.fr)

Site Internet : <http://lejardindhelene.blogspot.fr>

- **URCPIE de Picardie**

Dans le cadre de l'opération "Les jardins s'emmêlent", les CPIE de Picardie proposent des ateliers d'initiation à la lacto-fermentation.

Adresse de correspondance : 33 rue des Victimes de Comportet - 02000 MERLIEUX

Tél. : 03.23.80.03.02 - Mail : [contact@cpie-picardie.org](mailto:contact@cpie-picardie.org)

Site internet : [www.cpie-picardie.org](http://www.cpie-picardie.org)

## Bibliographie

- Rudi Beiser (2013). *Fleurs et fruits sauvages pour tisanes*. Delachaux et Niestlé, 176 p.
- Aglaé Blin et Carine Zurbach (2013). *Le petit traité Rustica des boissons maison*. Rustica, 192 p.
- Laurent Bourgeois (2008). *Remèdes et recettes à la menthe*. Rustica, 64 p.
- Laurent Bourgeois (2009). *Remèdes et recettes au thym*. Rustica, 63 p.
- Gabriele Leonie Bräutigam (2015). *Smoothies verts aux plantes sauvages : 50 herbes sauvages, 50 recettes*. Articles sans C, 205 p.
- Philippe Chavanne (2015). *Les Jus magiques. Fruits, légumes, smoothies...* Alpen éditions, 128 p.
- Collecitf (2016). *200 recettes green à boire*. Marabout, 240 p.
- François Couplan (2013). *Remèdes et recettes à l'ortie*. Rustica, 64 p.
- CPN (2005). *Cuisine buissonnière. Connaître et Protéger la Nature*, 72 p. [Extraits en ligne : [http://www.fcpn.org/actualites/cahierstechniques/dossier\\_cuisine\\_buissonniere/presentation](http://www.fcpn.org/actualites/cahierstechniques/dossier_cuisine_buissonniere/presentation)]
- Danièle Festy (2013). *Mes meilleurs tisanes aromatiques*. Leduc, 272 p.

- Marie-Françoise Delarozière et Chantal James (2005). *Plaisirs sans alcool : Apéritifs, Cocktails, Rafrâchissements*. Petits bonheurs maison, 77 p.
- Matine Desjobert (2007). *La cuisine buissonnière de Martine*. Desjobert, 96 p.
- Pamela Forey et Cécilia Fitzsimons (1991). *Plantes comestibles : un guide pratique pour identifier facilement 180 plantes sauvages comestibles*. Gründ, 123 p.
- Marie-Claire Frédéric (2017). *Boissons fermentées naturelles : Sodas, limonades, kéfirs et kombuchas*. Tout beau tout bio, 112 p.
- Fern Green (2016). *Tisanes et tonifiants naturels*. Marabout, 160 p.
- Chantal James (2002). *Liqueurs du placard*. Edisud, 79 p.
- Jacques Labescat (2011). *Les Vins de plantes : Toutes les vertus des plantes mises en bouteilles*. Eugen Ulmer, 112 p.
- Sophie Lacoste (2015). *Mon cahier de tisanes : Pour se soigner avec les plantes*. Mosaïque Santé, 96 p.
- Denis Lamboley (2015). *150 recettes de super-jus*. Marabout 192 p.
- Sophia Lucano (2016). *Nouvelles Eaux détox : Recettes fraîches et vitaminées*. Hachette pratique, 80 p.
- Pierette Nardo (2015). *Tisanes : remèdes et recettes*. Rustica, 64 p.
- Géraldine Olivo (2016). *Eaux détox et infusions santé*. Larousse, 96 p.
- Christine Régnier (2017). *Le pouvoir magique des plantes*. Les cultissimes d'hier et d'aujourd'hui n°1, 148 p.
- Jean-Claude Rodet (2013). *Vertus médicinales des plantes aromatiques : Fleurs comestibles et épices, une pharmacie dans notre cuisine*. Médecis, 200 p.
- Franck Schmitt (2015). *Conserver les fruits et les légumes. Bocaux, conserves, coulis, confitures...* Ulmer, 192 p.
- Jean-Charles SOMMERARD (2017). *Mes recettes et boissons bien-être avec les huiles essentielles*. Solar, 128 p.
- Noémie Vialard (2009). *Remèdes et recettes à la lavande*. Rustica, 64 p.
- Noémie Vialard (2013). *Remèdes et recettes à la rose*. Rustica, 64 p.
- Noémie Vialard (2013). *Remèdes et recettes à la sauge*. Rustica, 64 p.
- Norman Walker (2003). *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*. Éditions d'Utovie, 160 p.
- Norman Walker (2017). *Les jus de fruits et de légumes frais*. Macro éditions, 226 p.
- Jessie Kanelos Weiner (2016). *Eaux détox*. Marabout, 72 p.



- Jessie Kanelos Weiner (2017). *Eaux de fruits : Les agua fresca désaltérantes*. Marabout, 72 p.
- Nora Zaïd (1998). *Les vertus des plantes dans la vie quotidienne*. Ellébore, 139 p.

## Webographie :

- Blog Merci Raoul (la vie sans soda) : <http://merciraoul.blogspot.fr/2016/09/la-vie-sans-soda-idee-de-boissons.html>

Cette rubrique n'est pas très fournie car il existe surtout des sites commerciaux qui vendent leurs produits (parfois naturels), mais assez peu de sites de conseils. À vous de jouer... créez un blog !

