MARCHE SUR LES PLANTES

LIVRES UTILISES PENDANT LA RANDONNEE AFIN D'APPRENDRE A SE SERVIR D'UN LIVRE sur les plantes et loupe du botaniste et rappel sur la tisane

Nous avons beaucoup utilisé ce dernier guide DELACHAUX qui fonctionne par couleur de plantes

Loupe du botaniste

Faire sécher en monocouche dans le noir et ensuite conserver dans le noir (genre sachet craft)

POUR LA PLUPART DES TISANES : 4 cuillères à café pleines pour 1 litre d'eau

MACERATION : mettre fleur dans un bocal et recouvrir d'huile de suite. Laisser macérer pendant 21 jours. Toujours étiqueter les pots avec la date de ramassage, le lieu.

MILLEPERTUIS COMMUN/HYPERICUM PERFORATUM

Observation de la plante à la loupe du botaniste afin de voir que la feuille est perforée , ce qui permet de la reconnaitre.

Utilisé en tisanes ou huileux :

En macérat huileux : brulure, cicatrice, musculaire, coups de soleil. ATTENTION : Ne jamais en mettre sur la peau avant une exposition au soleil.

Pour le macérat huileux, nous allons utiliser l'huile d'olive pour brûlure…et l'huile de tournesol pour massage, tendinite…car pénètre mieux.

En Teinture Mère : 60 gouttes par jour soit 2x30 gouttes ou 3x20 gouttes (réservé aux pharmacies)

En tisane : antidépresseur, décongestionner

En teinture mère : 30 gouttes 2 fois jour ou 20 gouttes 3 fois jour /

A NE PAS PRENDRE si déjà on prend anti dépresseur, anticoagulant, anxiolytique/ inhibe les capteurs de sérotonine ! Attention à ne pas endormir les capteurs !

Très grand diurétique, anti infectieux, et oxygène

PEUCEDAN DES MARAIS :peucedanum palustre **DANGER**

Ne pas la confondre avec l'achillée millefeuille

Elle a la forme d'un tournesol. Très dangereuse

ORTIES : urtica dioica

Très riche en minéraux et fer, chimio. Il régénère les reins. Reminéralisante, soutient la circulation du sang, bon pour diabète, antiallergique même si ce n'est pas un antihistaminique.

Pour le cueillir, le mieux est de Pâques à fin septembre il faut prendre la feuille de bas en haut sur le dos de la feuille, une fois décrochée, la pliée et ensuite la malaxer entre les doigts et vous pouvez ensuite la consommer directement. Pour la cueillette en gros, prendre des gants, ciseaux, poche ou panier et prendre vers le haut de l'ortie.

En cure : 1 litre par jour pendant 21 jour puis 7 jours de pause et recommencer. Pour cette cure le mieux est au printemps et en automne.

Alcoolature teinture mère : 21 jours eau de vie

AUBEPINE : crataegus oxyacantha

Appartient à la même famille que les ronces avec des épines blanche. C'est un arbuste qui peut monter très haut.

On récolte les feuilles, les fruits (en automne) et les fleurs (au printemps comme les feuilles).

Plante du cœur car intéressante pour les problèmes cardiaques. Permet aux collagènes de se fixer aux artères. Bon pour le diabète, cholestérol…

Ortie et aubépine en fin de journée après le sport

LE NOISETIER : corylus avellana

Tisane : Idéal pour les problèmes de circulation sanguine, dépuratif. 25g de feuilles par litre d'eau bouillante. Laisser macérer toute la nuit.

Plante des cœurs brisés

En usage externe : cicatrisant avec l'écorce.

RONCE : rubus fructicosus

On utilise les feuilles et les bourgeons.

Astringent antidiabétique, problème respiratoire pulmonaire, diurétique, hémostatique.

En usage interne : diarrhée, diabète, anémie, …

Décoction de feuilles : 40g par litre d'eau. Bouillir 10 mn et infuser 10 mn. En boisson à volonté quand angine, diabète.)

En usage externe : angines, gingivites, pharyngite…

Décoction de feuille : 25g par litre d'eau en gargarisme pour angine, gingivites. Et en compresse sur les plaies atones.

Pour les névralgies dentaires : 60g/litre d'eau en bain de bouche.

MENTHE :

Anti parasitaire.

Riche en : calcium, fer, manganèse, magnésium bêta-carotène (provitamine A), en vitamines B9, en vitamines E, en vitamines C, en vitamines A.

La menthe est une plante dont les propriétés digestives sont bien connues. En cas de digestion difficile, de flatulences, d'éructations, de ballonnements, ou de douleurs intestinales récurrentes, la menthe fraîche peut véritablement nous aider. Elle peut également s'avérer efficace en cas de constipation et de diarrhée.

Pour profiter de ses bienfaits, on peut soit en ajouter dans nos plats de manière préventive, soit boire des infusions de menthe fraîche après le repas (plonger 2 cuillères à café de feuilles de menthe fraîche dans 150 ml d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes, filtrer, et boire après chaque repas).

Facile à cultiver soi-même.

PLANTIN : plantago major

Parties utilisées : feuilles, plante entière, racine, semences.

En usage interne : purificateur du sang, des poumons et de l'estomac. Astringent, émollient

Macération de feuilles : 30g à 60g de feuilles par litre d'eau. Bouillir 1 minute. Macérer toute la nuit et boire en 24h.

Infusion de feuilles : 1 cuillère à café par 250ml d'eau. 2 à 4 tasses par jour.

En usage externe : cicatrisant

Macération ou infusion en gargarismes et bain de bouche pour laryngite, névralgies dentaire)..

Feuilles fraîches froissées : excellent pansement sur les blessures, morsures de vipère, ulcères de jambes.

On peut utiliser les feuilles jeunes dans les salades.

ACHILLE MILLEFEUILLE : achillea millefolium

Famille du pissenlit. Aussi appelée sourcil de Vénus par ces feuilles

Cueillir feuille, tige et fleur.

Règle douloureuse, syndrome pré menstruel, problème de femme de 12 ans à…….

<u>En usage interne</u> : tonique, antispasmodique, favorise les règles, diurétique, vermifuge.

Infusion : 4 c.à.c pleine par litre d'eau. 3 tasses par jour entre les repas

<u>En usage externe</u> : cicatrisant

RECETTES DES GATEAUX PREPARES POUR CETTE JOURNEE

COOKIES MENTHE CHOCOLAT

Temps de préparation : <15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Difficulté : Facile

Ingrédients (6 personnes) :

50 Feuilles de menthe

1 Œuf

100Gr de sucre

100Gr de beurre

180 Gr de farine

100Gr de pépites de chocolat

Préparation :

Préchauffé le four 180*.

Mixer le sucre et les feuilles de menthe.

Ajouter le reste des ingrédients.

Mettre au frais 1h.

Huiler vos mains et prélever un peu de pâte, rouler.

Disposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

Cuire 15-20 min. Sortir et laisser refroidir.

SABLE A LA BRUYERE (Nous aurions dû la voir mais le bas-côté avait été coupé)

Pour4 personnes

FACILE

Préparation :20'

Cuisson :15'

Ingrédients

. 100 g de beurre demi-sel

. 150 g de farine

. 5 cl de lait demi écrémé

. 45 g de sucre

. 2 cuil. à soupe de bruyère sèche

Préparation

- Faire chauffer le lait dans une casserole, y déposer la bruyère.

- Couvrir et laisser infuser.

- Pendant ce temps, préparer la pâte à sablé : couper le beurre en petits morceaux.

- Le déposer dans un saladier avec la farine et le sucre.

- Verser progressivement le lait à la bruyère. Bien mélanger.

- Laisser refroidir.

- Laisser reposer au frais 1 heure.

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).

- Sur un plan de travail, étaler la pâte finement (sur environ 0,5 centimètre d'épaisseur).

- A l'aide d'un emporte-pièce rectangulaire, découper des sablés.

- Récupérer les restes de pâte en bordure pour réaliser de nouveaux sablés.

- Les déposer sur une plaque du four, enfourner et cuire 15 minutes.

- Retirer et laisser refroidir sur une grille.

Déguster.

BISCUITS AUX ORTIES SECHEES

Ingrédients :

160 gr beurre à température ambiante

300 gr de farine

70 gr de Sucre

3 c. à soupe ortie séchée

1 sachet de poudre à lever

1 jaune d'œuf

Préparation

Préchauffez le four à 170 °C. Coupez le beurre en dés. Mélangez la farine, la poudre d'ortie, la poudre à lever et le sucre. Ajoutez le beurre et sablez la pâte du bout des doigts. Ajoutez le jaune d'œuf, puis formez une boule. Placez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson (afin d'éviter qu'elle colle au rouleau). Étalez-la sur une épaisseur de 1 centimètre environ. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des sablés. Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire pendant environ 10 minutes.

UN GRAND MERCI A TOUS

MERCI