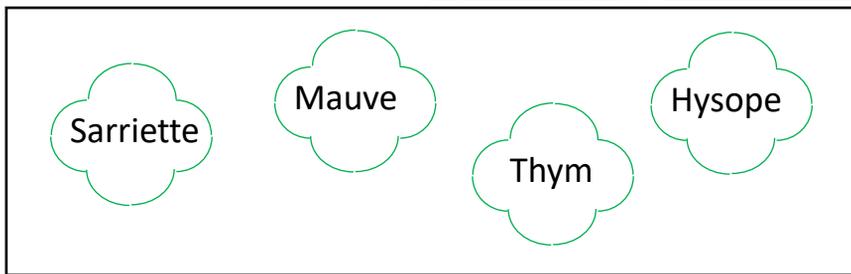
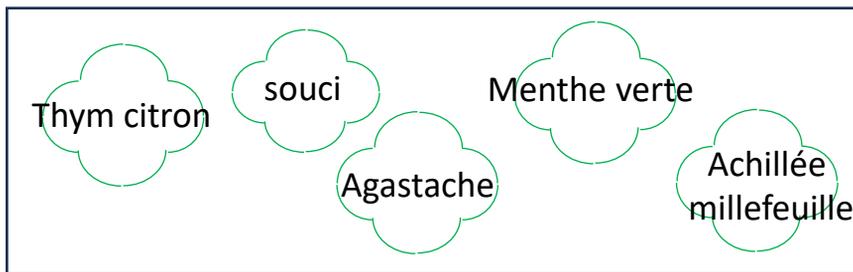




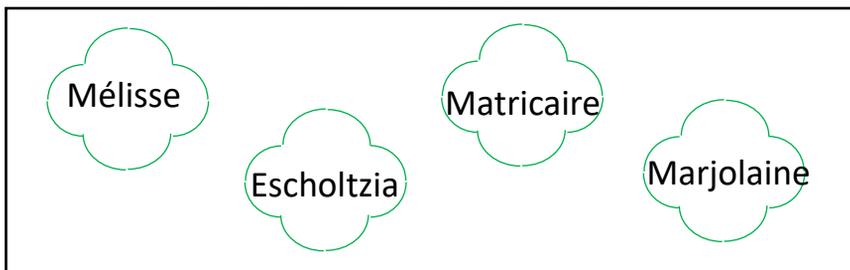
Plantes des petits rhumes



Plantes de la digestion



Plantes du sommeil





PLANTES DES PETITS RHUMES

La sarriette

Plante médicinale : les feuilles et fleurs



En infusion de feuilles et fleurs pour stimuler le système immunitaire et tonifier l'organisme et pour favoriser la digestion.

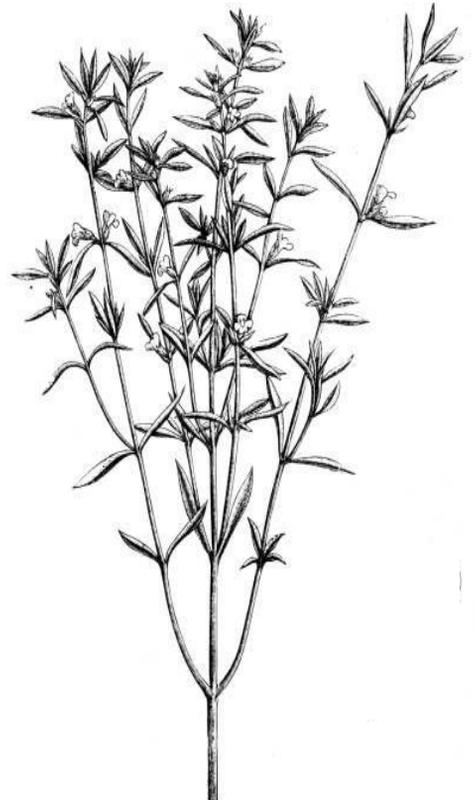
1 c. à soupe par bol d'eau, versez de l'eau frémissante sur vos plantes et laissez infuser 5', filtrez et dégustez.

Plante comestible : les feuilles et fleurs

Le sarriette fait partie des herbes aromatique entrant dans la composition des herbes de Provence. On peut l'utiliser pour relever les grillades, les sauces et les légumes.

Idée recette : tartinades chèvre – sarriette

Lavez et hachez la sarriette fraîche. Mélangez au fromage de chèvre frais, salez, poivrez. Etalez sur des tranches de pain grillés et ajoutez un peu de miel.





PLANTES DES PETITS RHUMES

La mauve

Plante médicinale : les fleurs



En infusion de fleurs contre la toux, les maux de gorge, les problèmes digestifs (constipation, diarrhée, inflammation de l'intestin).

1 c. à soupe par bol d'eau, démarrage à froid, portez à ébullition et laissez infuser 5', filtrez, dégustez.

Plante comestible : fleurs, feuilles et fruits

Plante sauvage commune en Europe mais aussi dans les pays d'Afrique du nord, qui a suscité de nombreuses recettes traditionnelles.

Toutes les recettes utilisées avec les épinards lui conviennent.

Les fleurs s'utilisent dans les salades, pour décorer des tartes.

Idée recette :

En Algérie, la salade de khobize ou au Maroc, la bakoula se fait avec des feuilles de mauves équeutées et coupées en lanières. On fait revenir à l'huile d'olive puis on ajoute ail, piment et cumin et un à deux verres d'eau, suivant la quantité de plantes. Laisser mijoter 15 mn à petit feu. On laisse refroidir, puis on sert avec un filet d'huile, des tranches de citron et des olives.



PLANTES DES PETITS RHUMES

L'Hysope



Plante médicinale : les feuilles et fleurs



En infusion de feuilles et fleurs contre la toux, les maux de gorge et l'asthme et pour diminuer les troubles digestifs.

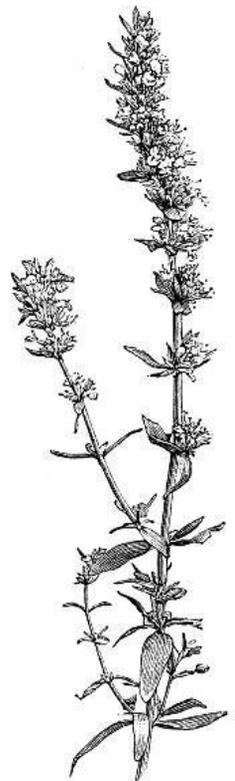
1 c. à soupe par bol d'eau, versez de l'eau frémissante sur vos plantes et laissez infuser 5', filtrez, dégustez.

Plante comestible : les feuilles et fleurs

L'hysope est une herbe aromatique très ancienne et très utilisée en cuisine méditerranéenne. Elle est connue pour ses feuilles fraîches ou séchées qui peuvent être utilisées pour parfumer les plats, les sauces, les soupes, les vinaigrettes.

Idée recette : le Za'atar

Faites revenir 1 c. à s. de graines de sésame à feu doux. Avec un mortier réduisez 2 c. à s. de feuilles d'hysope séchées, en poudre. Mélanger le sésame et l'hysope avec une pincée de sel et 1 c. à s. de sumac. Mélangez avec de l'huile d'olive et déguster avec du pain





PLANTES DES PETITS RHUMES

Le thym

Plante médicinale : les feuilles et fleurs



En infusion de feuilles et fleurs contre la toux, les petits maux hivernaux et pour favoriser la digestion.

1 c. à soupe par bol d'eau, versez de l'eau frémissante sur vos plantes et laissez infuser 5', filtrez et dégustez.

Plante comestible : les feuilles et fleurs

Le thym est l'une des herbes condimentaires les plus populaires. Il est utilisé frais ou sec pour parfumer et conserver les aliments. Il relève tous les plats et les sauces. En compagnie du romarin, il est l'herbe des grillades et des barbecues.

A petites doses, le thym donne une note atypique en pâtisserie, aux glaces et aux bonbons





PLANTES DE LA DIGESTION

Le thym citronné

Plante médicinale : les feuilles et fleurs



En infusion de feuilles et fleurs pour favoriser la digestion.

1 c. à soupe par bol d'eau, versez de l'eau frémissante sur vos plantes et laissez infuser 5', filtrez, dégustez.

Pour un moment plus gourmand, vous pouvez ajouter une cuillère à café de miel.

Plante comestible : les feuilles et fleurs



Le thym citron s'utilise en cuisine comme du thym mais va apporter à vos préparations une touche citronnée. Vous pouvez très facilement l'intégrer dans vos grillades, marinades et dans vos desserts.

Idée recette : Tomates mozzarella au thym citron.

Disposez les feuilles de thym citron fraîches sur les tomates et la mozzarella découpées en tranches. Salez, poivrez et déposez un filet d'huile d'olive.





PLANTES DE LA DIGESTION

Le souci ou calendula

Plante médicinale : les fleurs



En infusion de fleurs, le plus souvent en mélange de plantes contre les douleurs et inflammations digestives et rhumatismales.

1 c. à soupe par bol d'eau, démarrage à froid, portez à ébullition et laissez infuser 5', filtrez, dégustez.



En macération huileuse, pour calmer les démangeaisons et faciliter la cicatrisation

Plante comestible : les pétales

Répondre une pincée de pétales fraîches de souci sur vos salades d'été.

Séchés, les pétales étaient utilisés jadis pour colorer les gâteaux et les riz, un peu comme on le ferait avec du safran ou du curcuma.

Attention néanmoins ! La consommation importante et régulière de calendula doit être déconseillée en période de grossesse.





PLANTES DE LA DIGESTION

L'agastache

Plante médicinale : les feuilles et fleurs



En infusion de feuilles et fleurs pour diminuer les troubles digestifs.

1 c. à soupe par bol d'eau, versez de l'eau frémissante sur vos plantes et laissez infuser 5', filtrez, dégustez.

Plante comestible : les feuilles et fleurs

L'agastache a un goût anisé puissant aussi faut-il l'utiliser avec modération.

Elle est formidable en cuisine car on peut l'apprêter aussi bien avec les salades et crudités, qu'avec les poissons en papillote et les sauces. Elle accompagne également parfaitement les desserts, salades de fruits et glaces.

Idée recette : fruits au sirop aromatisés aux fleurs d'agastache.

Rajouter 2-3 fleurs dans le sirop chaud avant fermeture de vos conserves





PLANTES DE LA DIGESTION

La menthe verte

Plante médicinale : les feuilles



En infusion de feuilles pour favoriser la digestion et contre les rhumes.

1 c. à soupe par bol d'eau, versez de l'eau frémissante sur vos plantes et laissez infuser 5', filtrez, dégustez.

Plante comestible : les feuilles



Les feuilles de menthes sont utilisées entières ou hachées, fraîches ou sèches.

Elles se prêtent à de multiples utilisations : farces, marinades, légumes et céréales et également dessert.

Idées recette :

Taboulé de quinoa et lentilles à la menthe

Fraises à la menthe

Sirop de sureau et menthe



PLANTES DE LA DIGESTION

L'achillée millefeuille



Plante médicinale : les fleurs



En infusion de fleurs pour diminuer les troubles digestives et les règles douloureuses

1 c. à soupe par bol d'eau, démarrage à froid, portez à ébullition et laissez infuser 5', filtrez, dégustez.



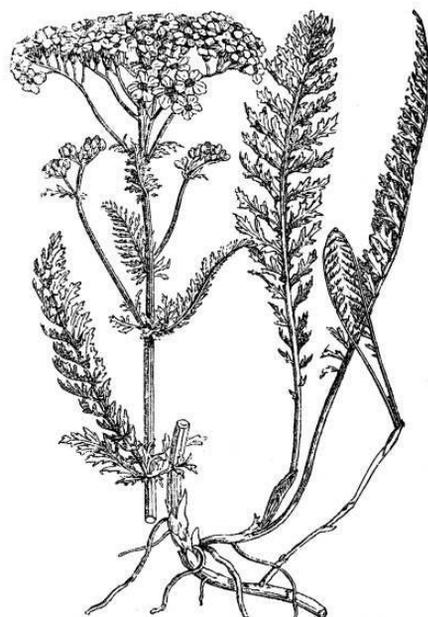
En macération dans de l'alcool contre les saignements, pour activer la cicatrisation et contre les piqûres d'insectes

Plante comestible : les feuilles et les fleurs

Les feuilles, de préférence les plus jeunes et tendres, ont un arôme délicat et légèrement amer. Les fleurs, plus parfumées mais aussi plus amères, peuvent être utilisées avec précaution.

Idées recette :

Hachez finement les feuilles d'achillée et intégrez les dans une salade de lentilles, un fromage blanc aux herbes ou encore une pâte à quiche.



PLANTES DU SOMMEIL

La mélisse



Plante médicinale : les feuilles



En infusion de feuilles, si possible fraîches, pour favoriser l'endormissement, diminuer l'anxiété, diminuer les troubles digestifs et les règles douloureuses.

1 c. à soupe par bol d'eau, versez de l'eau frémissante sur vos plantes et laissez infuser 5', filtrez et dégustez.



La mélisse entre dans la composition de la célèbre 'Eau de mélisse des Carmes' qui est une composition à base d'alcool.

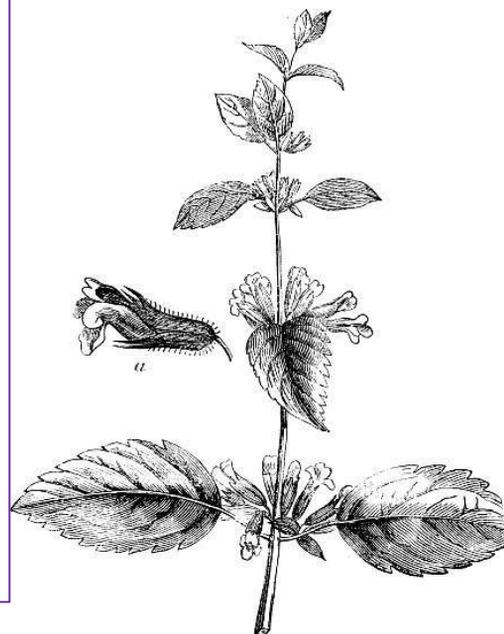
Plante comestible : les feuilles et fleurs

La mélisse s'utilise crue dans les salades et crudités mais aussi dans les sauces.

Vous pouvez laisser infuser quelques feuilles dans du lait chaud ou de la crème pour réaliser un dessert légèrement citronné.

Idée recette : couscous de légumes aux herbes citronnées

Hachez des feuilles de mélisse et de menthe et de l'ail et mélangez les à vos légumes à couscous en fin de cuisson.





PLANTES DU SOMMEIL

L'escholtzia ou pavot de Californie

Plante médicinale : les fleurs et feuilles



En infusion de fleurs et feuilles, pour favoriser l'endormissement et diminuer l'anxiété et pour diminuer les troubles digestifs.

Tisane sommeil : mélanger à parts égales l'escholtzia avec de la mélisse, de la marjolaine et de la camomille romaine.

1 c. à soupe par bol d'eau, démarrage à froid, portez à ébullition et laissez infuser 5', filtrez, dégustez.

Plante comestible : NON



Le pavot de Californie n'est pas une plante comestible.

Son cousin, le coquelicot, a quand à lui des parties comestibles : les jeunes feuilles qui peuvent être utilisées en salade.



Baraban et Coquelicot
HERBORISTERIE
— Saint-Étienne —



PLANTES DU SOMMEIL

La matricaire

Plante médicinale : les fleurs



En infusion de fleurs, pour favoriser l'endormissement et diminuer les troubles et inflammations digestifs.

1 c. à soupe par bol d'eau, démarrage à froid, portez à ébullition et laissez infuser 5', filtrez, dégustez.

Plante comestible : les fleurs

Les fleurs de camomille matricaire sont très odorantes et sont utilisées pour décorer et aromatiser des plats sucrés.

La matricaire odorante (photo à droite) est particulièrement remarquable pour son goût d'ananas.

Idée recette : fraises aromatisées à la matricaire odorante

Découpez très finement les fleurs de matricaire odorante et mélanger avec du sucre. Saupoudrez vos fraises coupées en morceaux avec cette préparation. Laissez macérer une petite heure.





PLANTES DU SOMMEIL

La marjolaine

Plante médicinale : les feuilles



En infusion de feuilles, pour favoriser l'endormissement et diminuer l'anxiété, diminuer les troubles digestifs mais également contre la toux et pour soulager les maux hivernaux.

1 c. à soupe par bol d'eau, versez de l'eau frémissante sur vos plantes et laissez infuser 5', filtrez et dégustez.



Plante comestible : les feuilles

La marjolaine est une plante aromatique méditerranéenne. Ses arômes rappellent ceux de l'origan et du thym.

Elle est employée pour des usages proches de l'origan et notamment pour assaisonner les pizzas. Elle s'accompagne à merveille avec les légumes d'été.

