



Nous étions 26 personnes pour écouter **Amandine Carminati** nous parler des plantes qu'elle connaît bien puisqu'elle les cultive et les utilise sous différentes formes sèches en infusion, en sirops, en huile de massage et baumes. Pour clore la soirée, **Claire Castanier** a fait découvrir et goûter la sève de bouleau, fraîchement tirée, aux personnes qui le désiraient.

Les plantes qu'on peut cultiver

- + **souci ou calendula** : séché en tisane, en macération dans l'huile ou l'alcool, en baume pour la peau
- + **bourrache** : utilisation des fleurs, en tisane pour les voies respiratoires, en macération dans l'huile très bonne pour la peau
- + **menthe verte et poivrée** : les feuilles sont utilisées en salade, desserts, sirops, tisanes stimulant digestif, mal des transports, migraines, maux de tête, contractures musculaires
- + **sauge** : feuilles digestives toniques, tisanes, sirops et en cuisine
- + **mélisse** : calmante, digestive, plutôt fraîches que sèches
- + **sarriette** : très intéressante en cuisine, fleurs toniques, digestives, pour les voies respiratoires, gelée, sirops
- + **hysope** en tisane, action sur le système respiratoire et digestif
- + **origan** et **marjolaine** de la même famille : anti bactérien, antispasmodique
- + **capucine** : pour décorer les salades, riche en vitamine C, fleurs et feuilles peuvent être utilisés
- + **camomille romaine** ou **noble** (vivace) et **camomille allemande** ou **matricaire** (annuelle) ont à peu près les mêmes propriétés, bon pour le foie, la digestion, les yeux (lotion), soins de la peau dans l'huile, 3 fleurs par tasse pour les tisanes
- + **échinacée** en tisane ou en teinture mère, fleurs ou racine pour renforcer le système immunitaire, à utiliser au changement de saison
- + **verveine citronnelle**: craint le froid, tisane digestive, sirop, liqueur, glace
- + **romarin** : à placer dans un endroit abrité, tonifiant digestif, bon pour le foie
- + **mauve** : fleurs et feuilles se mangent, action sur la toux et les maux de gorge



Les plantes sauvages : faire attention où on les ramasse !

- + ail des ours : vermifuge et action sur la circulation sanguine
- + pissenlit : fleurs, racines, boutons floraux, possibilité de faire des infusions et en cuisine, salade, soupe, confiture
- + orties : jeunes pousses avant les fleurs, riches en vitamine, minéraux, oligoéléments, bons pour les douleurs articulaires, le foie, les reins et en cuisine pour des soupes, épinards, quiches, la racine est bonne pour la prostate
- + consoude : en baume pour les plaies, brûlures, entorses, riche en potasse, calcium, phosphore, pour faire des purins et en cuisine feuilles en beignets, soupe, pesto
- + reine des prés : on utilise les boutons floraux en tisane diurétique, anti rhumatismale, brûle les graisses, agit sur les voies respiratoires, fait baisser la fièvre, anti douleur. La plante est fragile, verser dessus de l'eau frémissante
- + plantain : feuilles utilisées pour les piqûres d'orties, de guêpes. Les feuilles peuvent se manger en salade, sirop pour les bronches, baume pour les démangeaisons
- + serpolet, thym : même famille pour les affections respiratoires
- + millepertuis perforé : macération dans l'huile ou baume contre les coups de soleil, la cicatrisation, à éviter le soleil (photosensible), antidépresseur
- + achillée : arrête les saignements, feuilles ou fleurs, en tisane, circulation, digestion, salade
- + arnica : macération ou baume pour les coups et pour les sportifs

Leur utilisation

Les faire sécher à l'ombre, à une température inférieure à 38°, faire des bouquets et les suspendre ou les mettre sur des claies.

Mettre dans des sachets quand elles sont sèches et les garder 1 ou 2 ans



Compte-rendu de l'information sur les plantes médicinales

PASSION JARDIN AU NATUREL

Samedi 20 mars 2019

- **Infusion** : verser de l'eau frémissante sur les parties fragiles (fleurs) et laisser infuser
 - **Décoction** : faire bouillir la plante avec l'eau pour les parties plus dures (feuilles ou racines)
 - **Macération** : faire tremper la plante dans un liquide, eau, huile, alcool, vin dans l'huile faire macérer au soleil dans un bocal en verre et rentrer le soir pour le millepertuis la consoude et le plantain macération dans de l'eau chaude ne pas fermer le bocal et mettre un linge dessus puis filtrer, pour le baume : rajouter de la cire d'abeille
- ⇒ commande de graines par internet à « biau germes » tél : **05 53 95 95 04** (ou kokopeli)

Prochaine permanence au Petit Marché pour Amandine le 17 avril