

[Défi familles zéro déchet] Un apéro qui change de l'ordinaire pour les fêtes !

Animé par Jacqueline Mercier de l'association « l'hÊtre et Lavoir », l'atelier apéro de l'hiver des familles zéro déchet s'est déroulé à l'épicerie des Jeannettes.

À l'épicerie des [Jeannettes](#), ouverte depuis peu, un espace atelier a été mis en place. C'est là que les participants se sont retrouvés, le mardi 18 décembre, autour de tartines de pâté végétal, préparé par Jacqueline Mercier. Pratique pour remplacer le foie gras, ce tartinable ne contient ni lait, ni beurre.



Au menu, un apéro sain, principalement à base de plante et de graines... Et délicieux ! Les participants mettent la main à la pâte pour préparer les différentes préparations et pâtes qu'ils dégusteront ensuite autour d'un jus de pomme-fraise, d'une bière de Morlaix ou de cidre biologique.

Terrine végétale



- 100 g de champignons de Paris
- 60 g d'huile d'olive
- 1 petit oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 400 g de lentilles vertes cuites (soit 250 g en sec)
- 140 g de noix de ou graines de tournesol
- 15 g de jus de citron
- 20 g de sauce de soja
- 2 cuillères à café de romarin
- 2 cuillères à café de thym
- 2 cuillères à café de persil
- 10 g de cognac
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel / poivre

Lavez puis essuyez les champignons. Coupez l'extrémité de la tige et émincez-les. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un grande casserole. Ajouter les oignons et l'ail et cuire 5 à 6 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajoutez les champignons et faites mijoter 5 à 8 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, puis retirer du feu.

Dans un robot ou blender, mixez les lentilles cuites, les noix, le jus de citron, la sauce soja, le romarin, le thym et les persil, le cognac (si utilisé), le sucre de coco et le piment de Cayenne (en mettre très peu), puis ajouter les champignons cuits et remixez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. ajoutez du sel, du poivre et du cognac, de la

sauce soja et du jus de citron en fonction de vos goûts.

Mettre la préparation dans un récipient adapté et mettez au frigo quelques heures jusqu'à ce qu'elle prenne la consistance d'un pâté et ajouter le beurre végétal pour donner l'aspect de graisse. Servir la terrine sur des toasts ou du pain frais. Se conserve au frigo pendant 4 jours. Vous pouvez la garder bien emballée au congélateur pendant 2 mois maximum.

Beurre végétal (pour environ 280 g)

- 100 g de noix de cajou ou graines de tournesol
- 100 g d'huile de coco désodorisée (très important, sinon votre beurre aura le goût de coco)
- 7 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Pour du beurre doux : environ 1/2 cuillère à café rase de sel
- Pour du beurre demi-sel : 7 g de sel (1 cuillère à café très légèrement bombée)
- 1 pincée de curcuma (facultatif)

Faire tremper les noix de cajou entre 12 et 24 h (si votre blender n'est pas très puissant ou un peu fatigué, 24 h c'est mieux). Jeter l'eau de trempage et placer les noix dans le blender. Rajouter l'eau prévue et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème quasiment homogène. Faire fondre l'huile de coco et la rajouter dans le blender ainsi que l'huile d'olive et le sel. Re-mixer : le résultat final doit être homogène. Verser la préparation dans un récipient avec un couvercle et la placer au réfrigérateur pour 4 heures minimum. Il se conserve au frais dans un emballage hermétique.

Apéro-plantes

- ail des ours, berce, romarin ou origan, thym, mixées en poudre ou en petits fragments ou frais avec des fleurs
- 5 cuillères à soupe de plantes
- 200 g de farine de blé

- 150 g de moutarde à l'ancienne
- 20 g de maïzena
- 145 g de beurre
- 25 g de crème végétale
- 50 g de fromage sec

Mélangez ensemble tous les ingrédients, bien pétrir. Avec la pâte, faire un boudin de 45 cm de long. Humidifiez un peu la pâte et la rouler dans des graines de pavot. La placer au frais 30 minutes. Sortez le boudin et coupez-le en petits rondins. Mettre à cuire sur une plaque. Au four, cuisson de 15 à 20 minutes, sous surveillance.



Brisure d'ortie (ou basilic, ou thym, ou romarin, origan, marjolaine, etc..)

Penser à faire sécher des orties au début du printemps, prendre des têtes toutes fraîches, les faire sécher et en faire une poudre en mixant, ou en les frottant dans une passoire pour en faire une poudre. Pensez aussi à récolter vos plantes au jardin ou lors de promenades dans la nature après reconnaissance et à les faire sécher.

- 4 cuillère à soupe d'ortie en poudre ou de la plante choisie
- 40 g de beurre
- 120 g de farine T80
- un peu de poudre à lever
- 30 g de crème liquide (soja ou autre)

- sel
- graines de sésame

Mélanger la farine, le beurre et la plante, on obtient une sorte de sable. Faire un puits et ajouter 2 g de sel fin, un peu de poudre à lever ou une pincée de bicarbonate de soude et on y ajoute des graines de sésame. On obtient une pâte que l'on étale avec le rouleau (0,5 cm d'épaisseur). Déchirer la pâte en petits bouts et les faire cuire sur une feuille de papier cuisson 10 à 15 minutes au four à 200°.

Ail ail ail !

- 50 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de riz complet + un peu de poudre à lever
- 40 g d'ail des ours ou ail triquettre (plante invasive à déguster sans modération)
- 50 g de crème, soja ou vache. A ajuster.
- 1 œuf
- sel
- graines de lin, tournesol, sésame

Hachez finement au couteau la plante, mélangez ensuite tous les ingrédients dans un récipient et pétrissez de façon à former une pâte. Sur le plan de travail légèrement fariné, étalez la pâte au rouleau afin d'obtenir un carré. Au pinceau, badigeonnez un peu d'eau et parsemez de graines. Posez les biscuits sur la plaque de cuisson. Enfournez au four à 240 ° pendant 10 minutes.

Rillettes de sardine (riche en calcium et oméga 3)

- 1 boîte de sardines à l'huile ou au naturel
- oignons frais mixés ou coupés très fin
- fromage de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe de betterave rouge crue râpée finement

Mixez le tout ou faire une belle écrasée. Y tremper les biscuits apéro ou étaler sur des radis noirs en rondelles.

[Défi Familles Zéro Déchet] Un atelier autour des huiles essentielles et des hydrolats

Le 20 décembre, rendez-vous chez NaturalCelt, producteur d'huiles essentielles et hydrolats à Guiclan, pour les familles du « défi familles zéro déchet ». Au programme : un atelier sur les huiles essentielles et les hydrolats animé par Muriel Charlier-Kerbiguet, phytothérapeute et aromathérapeute.

L'aromathérapie est une « méthode thérapeutique consistant à se soigner par les bienfaits des huiles essentielles et des hydrolats », explique Muriel en préambule. Mais quelle est la différence entre les huiles essentielles et les hydrolats ?

Les huiles essentielles sont « des extraits naturels de plantes ou d'arbres aromatiques obtenus par distillation à la vapeur d'eau. Elles sont constituées exclusivement de molécules aromatiques volatiles. C'est pourquoi les huiles essentielles sont très parfumées et s'évaporent ! Chaque odeur correspond à un composant spécifique », précise Muriel, qui ajoute aussi que « Normalement, une huile essentielle ne s'ingère pas ! ».

Un hydrolat est quant à lui de l'eau distillée qui contient en faible proportion les composants les plus hydrosolubles de l'huile essentielle. Il peut se conserver au frigo 1 à 3 mois, alors que les huiles essentielles durent plusieurs années !

Les hydrolats sont donc plus doux et moins concentrés que les huiles essentielles, qui sont elles à manier avec précaution. Mal utilisées, elles peuvent s'avérer dangereuses.

Il ne faut pas les utiliser chez les femmes enceintes, les femmes allaitantes, les nourrissons et les personnes âgées.

Il faut également éviter de les utiliser sur les muqueuses.

Attention pour les personnes allergiques : il est conseillé de pratiquer un test sur la peau, par exemple une goutte au creux du coude. Si ça réagit, frotter avec un peu d'huile pour enlever les résidus et ne pas utiliser d'huile essentielle.

Pour les enfants, Muriel recommande 4 huiles essentielles qui peuvent être utilisées sans soucis :

- La lavande
- La camomille
- Le tea-tree
- Le bois de rose

Utilisation des huiles essentielles

On peut utiliser les huiles essentielles par voie cutanée, en diluant les gouttes dans de l'huile végétale avant application, pour traiter différentes douleurs et maux.

On peut les utiliser aussi par diffusion atmosphérique, par micro-diffusion, brumisation, ou nébulisation à froid.

Attention à ne pas faire chauffer les huiles essentielles à plus de 40 degrés, sinon elles deviennent toxiques !

Muriel conseille quelques huiles essentielles à avoir chez soi dans une « trousse de secours aromathérapie », qui règlera la

plupart des soucis de santé du quotidien :

Pour la peau : Lavandula augustifolia, Pellargonium X Asperum

Pour la digestion : Ocimum basilicum, Mentha piperita

Anti-Viral : Ravinsara, Tea Tree

*Anti infectieux : Thymus vulgaris (pour les adultes),
Eucalyptus Radiata (pour les enfants)*

*Calmant : Essence citrus aurantium zestes/feuilles, Lavandula
Augustifolia*

Attention, si on a des animaux, ne pas utiliser d'huiles essentielles sur eux sans avis vétérinaire.

La recette de l'huile de massage « atchoum »

- 5 gouttes d'HE (huile essentielle) de thym thymol
- 10 gouttes d'HE de Lavandin Super
- 10 gouttes d'HE de Bois de Rose
- 20 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié

A ajouter à 30 ml d'huile végétale : olive ou amande douce

Secouer la préparation et laisser reposer 78h pour bénéficier au mieux de la synergie.

Masser le dos, le thorax, et les voutes plantaires à l'aide du mélange, 3 fois par jour en cas de rhume ou 1 fois par jour en prévention.

La recette du spray « atmosphère »

- 3 gouttes d'HE de Laurier Noble
- 5 gouttes d'HE de citron

- 2 gouttes d'HE de menthe des champs/menthe poivrée

A ajouter à 10 ml d'hydrolat de rose

Secouer le mélange. Vaporiser pour assainir l'atmosphère des pièces confinées, les intérieurs des voitures, les lainages...

Focus sur...NaturaCelt

NaturaCelt est une entreprise de production d'huiles essentielles, hydrolats et eaux florales, basée à Guiclan, non loin de Morlaix. Ici, on travaille à partir de plantes locales : pas de tea tree par exemple, mais du laurier noble, qui a des propriétés semblables. « Nous cultivons certaines plantes, nous faisons aussi de la cueillette, et allons également en chercher chez les particuliers », explique Jean-Patrick Didier, le fondateur de NaturaCelt. La distillation se fait à la vapeur douce. Les huiles essentielles et hydrolats sont ensuite conditionnés en flacon anti-uv pour une meilleure conservation. Huiles essentielles d'aneth, origan, laurier noble, menthe poivrée, carotte sauvage des talus, romarin, camomille, cryptoméria du Japon...mais aussi hydrolats de tilleul, eau florale de lavandin, de sauge sclarée...sont disponibles à la vente sur place, par internet, et pour les morlaisiens, chez l'herboristerie Airmeth.

Plus d'infos

<http://www.naturacelt.com/home>

[Défi Familles Zéro Déchets]

Atelier « jouets buissonniers » à Plougasnou

Rendez-vous pour cet atelier autour des jouets buissonniers à la Maison de la Mer, au Diben à Plougasnou. C'est là que se trouve le siège de l'association Projet, Echanges et Développement, dont le coordinateur Yann, nous accueille aujourd'hui. C'est Sabrina Kriel, herbaliste au Kabaret des Simples à Penzé, qui a déjà animé un atelier « trousse de secours », qui va nous expliquer comment fabriquer des jouets simplement grâce à ce qu'on trouve dans la nature, et notamment du bois. Une bonne idée à l'approche des fêtes !

Etoile à cinq branches, « tac-tac », plumeau, petit Père Noël, arc et flèches, petit pistolet tireur d'élastique, sarbacane à pommes de terre, sifflet en noyau d'abricot... Sabrina commence par nous présenter de nombreux exemples de ce qu'il est possible de réaliser facilement, à l'aide de branche, de ficelle, d'un peu d'imagination et de ses dix doigts !

Ce sont l'arc et l'étoile qui remportent le plus de suffrages chez les petits (et leurs parents).

Pour fabriquer un arc et des flèches

Attention : La présence d'un adulte est recommandée, voire nécessaire si les enfants sont encore petits.

On a besoin :

- De branches de noisetier
- De ficelles
- D'un canif ou couteau suisse, ou couteau Opinel
- Une petite scie

- De plumes ou de stylos « Posca » pour la déco si on le souhaite

Fabrication

- Enlever les petites branches qu'il reste sur la branche de noisetier qui servira à faire l'arc



- Couper la branche à hauteur de l'épaule de l'enfant pour éviter que l'arc ne soit trop grand
- Ne pas hésiter à poncer ou à retirer avec le canif les nœuds qui sont trop gros



- Une fois la branche à la bonne longueur, faire une encoche à chaque extrémité, qui servira à accrocher la ficelle



- On peut décorer la branche si il on le souhaite, avec de la peinture ou de la gravure par exemple.
- Courber ensuite la branche pour calculer la longueur de la ficelle
- Une fois la longueur de la ficelle déterminée, relier les deux extrémités de la branche avec celle-ci en la



passant dans les encoches.



Et voilà un bel arc !



Pour les flèches : on prend des branches plus fines et plus courtes qu'on ponce, et sur lesquelles on peut réaliser une encoche pour passer la ficelle.

L'étoile

Pour fabriquer l'étoile en bois, il faut :

- 5 branches fines de même longueur
- De la ficelle

– Disposer les branches de façon à faire une étoile, en les croisant (une branche au-dessus, une branche en-dessous). Les relier entre elles aux points de croisement grâce à des petits bouts de ficelle.



Pour trouver d'autres idées de jouets à fabriquer, on peut consulter le livre « Jouets de Plantes », de Christine Armengaud, aux éditions Plume De Carotte.

L'association Projets Echanges et Développement est basée à Plougasnou. Elle est un « espace de vie sociale » : elle organise des ateliers, des conférences, des projections, des balades, du soutien informatique, propose une grainothèque...à destination des habitants, avec une volonté de créer du lien social. Elle porte aussi le projet « Bobine en Bourg », une Web Tv locale.

Pour plus d'infos :
<http://projets-echanges-developpement.net/site/>

[Défi familles zéro déchet] Un atelier cosmétique pour prendre soin de soi au naturel

Le 27 novembre à l'auberge de jeunesse de Morlaix, Murielle Charlier-Kerbiguet, phytothérapeute, a animé l'atelier cosmétique au naturel pour les familles du défi zéro déchet.

Ce que veut prouver Murielle, qui anime l'atelier cosmétique au naturel, c'est que l'on peut prendre soin de soi sans acheter des produits très chers ou remplis de substances controversées. Selon la phytothérapeute, à la sortie de la salle de bain, entre le gel douche, le shampoing, le mascara (etc.), une femme sera contaminée par environ 3 000 perturbateurs endocriniens.

« Quand on fait sa toilette, on se pollue ».

Pour trouver des alternatives et « **faire rimer beauté, nature, écologie et économies** », Murielle présente différentes recettes faites maison, certaines venant de Julien Kaibek, fondateur de la slow-cosmétique. Après tout, les produits de beauté qui se trouvent dans nos placards sont facilement remplaçables : le gommage, par exemple, contient le plus souvent des micro-billes plastiques et on peut facilement trouver un équivalent plus naturel, comme le marc de café.



Les produits qu'utilise Murielle sont souvent les mêmes : gel d'aloé vera, huile végétale (faites attention, certaines rancissent plus vite que d'autres) ou huiles essentielles (facultative et à utiliser avec précaution). Elle utilise également des produits de la vie de tous les jours, présents dans nos cuisines, comme du lait, de la crème fraîche, du citron ou du miel.

Après avoir donné quelques conseils pratiques concernant l'hydratation ou l'utilisation de yaourt pour nettoyer sa peau, la phytothérapeute passe aux recettes !

Lait démaquillant « fraîcheur » (de Julien Kaibek) – Tous types de peaux, pour 250 ml environ

Dans une petite bouteille d'eau minérale, vide et propre de 33 cl, verser successivement :

- 12 cuillères à soupe de gel d'aloé vera bio
- 10 cuillères à soupe de lait entier (pour les ferments lactiques)

- 3 gouttes d'huile essentielle de lavandin ou de niaouli (facultatif)

Refermer la bouteille et agiter pour obtenir un lait crémeux. Agiter le flacon avant chaque utilisation et imbiber un coton, puis le passer sur le visage. Compléter le démaquillage par un coton imbibé d'hydrolat. Si le maquillage des yeux est waterproof, utiliser de l'huile végétale (de ricin, par exemple, pour la pousse des cils).

Sérum pour renforcer les ongles

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- 1 goutte d'huile essentielle de citron (facultatif)

Mélanger les ingrédients dans un bol et y faire tremper ses ongles pendant 5 à 10 min chaque jour pendant une semaine.

[Défi familles zéro déchet] Faire son déodorant maison avec des ingrédients naturels, efficaces et peu coûteux

Vendredi 2 novembre, les familles du défi zéro déchet ont bénéficié d'un atelier concernant la fabrication de son propre déodorant. Une bonne occasion d'éviter les marques vendues dans les grandes surfaces, souvent critiquées et jetables.

Souvent décriés, les déodorants industriels sont soupçonnés

d'être des perturbateurs endocriniens, d'être allergisants, et même cancérigènes. Bien que les marques essaient de supprimer les nombreux composants polémiques (comme les sels d'aluminiums et les parabens), rien de mieux que de faire son déodorant soi-même, avec peu d'ingrédients.

C'est ce que Muriel Charlier-Kerbiguet, phytothérapeute-aromathérapeute, a démontré vendredi 2 novembre, à la Biocoop de Saint-Martin-des-Champs. Les familles du défi zéro déchet ont pu constater qu'il était simple de faire son propre déodorant naturel, efficace et peu coûteux.

Recette du déodorant gel (pour 25 ml environ)

- Bicarbonate de soude, pour son action antibactérienne
- Gel d'Aloé Vera, pour son effet adoucissant
- Huile essentielle de sauge sclarée (anti-transpirant) ou de palmarosa (antibactérien et anti-transpirant)
- Huile végétale d'amande douce (facultatif)



Diluer 3 ml (soit une demi-cuillère à café) de bicarbonate de soude dans 20 ml (soit quatre cuillères à café) d'aloé vera. Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée ou de palmarosa pour réguler la transpiration. Mélanger jusqu'à dissolution complète du bicarbonate. Cette dernière étape est très importante puisque la peau risque de s'irriter s'il reste des grains de bicarbonate.

On peut aussi ajouter 1,5 ml (soit un quart d'une cuillère à café) d'huile végétale d'amande douce si la peau est irritée,

après un rasage ou une épilation, par exemple.

Ensuite, il suffit de mettre le mélange dans un ancien roll-on (ils se démontent entièrement), ou de le laisser dans un petit pot et de l'appliquer sous les aisselles à l'aide des doigts. Le mélange se conserve au frais environ un mois.

Recette du déodorant en spray (pour 100 ml environ)

Dans un flacon en verre ou en plastique de 100 ml à embout spray, verser successivement à l'aide d'un entonnoir :

- 6 cuillères à soupe d'hydrolat d'hamamelis ou de sauge sclarée ou de géranium rosat... Ou tout simplement d'eau minérale
- 2 cuillères à soupe de vodka
- 1 cuillère à soupe de glycérine végétale
- 15 gouttes d'HE de sauge sclarée ou de citron ou de géranium rosat (vous pouvez répartir les 15 gouttes entre plusieurs HE)

Refermer le flacon et bien agiter la préparation. Utiliser comme déodorant spray en secouant bien avant chaque vaporisation. Le mélange se conserve environ 1 mois.

Recette de la poudre parfumée déodorante (pour 50 g de poudre)



Dans un bol en céramique, en plastique ou en verre, mélanger

avec une fourchette en plastique ou en bois :

- 3 cuillères à soupe d'argile blanche ultraventilée (donc très fine)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 10 gouttes d'HE de pamplemousse
- 10 gouttes d'HE de lemongrass (citronnelles)

Mélanger jusqu'à dispersion totale des HE dans la poudre avec un petit fouet de cuisine. Une fois le mélange homogène et bien sec, sans grumeaux, on peut le verser dans une grande salière de table à l'aide d'un entonnoir.

À utiliser comme un talc, en appliquant du bout des doigts ou à la houppette, sur les aisselles propres et sèches. On peut aussi l'utiliser sur les pieds qui transpirent ou dans les chaussures. La poudre se conserve plusieurs mois à température ambiante et à l'abri de l'humidité.

Variante : on peut utiliser d'autres HE comme le lavandin super, le laurier noble, le géranium, la sauge sclarée, le citron, l'orange ou la mandarine.

Et encore plus simple, juste un ingrédient pour un effet déodorant :



L'argile blanche : appliquer un peu d'argile blanche avec la paume de la main, comme un talc, sur les aisselles propres et sèches.

La pierre d'alun naturelle : à utiliser sur les aisselles humides. Il faut bien s'assurer que c'est une pierre d'alun potassium (ou sulfate double d'aluminium et de potassium), c'est-à-dire un sel minéral naturel aux propriétés astringentes et anti-transpirantes. Mais c'est un remède très critiqué : ses détracteurs disent qu'il est potentiellement aussi dangereux que les déodorants à base de sels d'aluminium... D'autres disent qu'il est sans danger, car les molécules déposées à l'application manuelles sont trop grosses pour pouvoir réellement pénétrer la peau.

L'hydrolat d'hamamélis : elle est très astringente et resserre efficacement les pores de la peau. Elle peut faire office de déodorant pour les personnes qui transpirent peu.

[Défi familles zéro déchet] Un atelier pour faire soi-même sa tisane

Lundi 22 octobre, les familles du défi zéro déchet avaient rendez-vous à l'herboristerie rue du Mur, à Morlaix, pour apprendre à préparer une tisane digne de ce nom. Au programme : présentation des divers modes de préparation, démonstration et dégustation.

L'atelier tisane avait lieu à l'herboristerie au 47 rue du Mur, à Morlaix. Ouverte depuis début août, Valérie Gosselin propose, à [Airmeth](#), des plantes médicinales et aromatiques en vrac. Quelques sachets et macérât hydrauliques sont également

en vente. Mais [Airmeth](#) est aussi un bar à tisane, à thé, à café, et quelques animations sur le thème de la santé et de l'alimentation saine y sont dispensées.



Tout est biologique et de qualité. « **Je sais d'où viennent mes plantes** », glisse Valérie Gosselin. « **La plupart viennent du Finistère. Sinon, elles viennent toutes de France, sauf les épices ou certaines racines** ».

Les infusions, pour les feuilles et les fleurs tendres

Valérie commence tout naturellement son atelier en présentant les différentes façons de faire infuser ses plantes. Tout d'abord, la plus connue, mais la moins efficace : la boule à thé. Il est préférable d'utiliser une autre technique, car dans la boule à thé, les plantes sont serrées et les principes actifs ne vont pas réellement pouvoir se libérer. Attention à ne pas dépasser les 10 minutes d'infusion car pour certaines fleurs, comme la camomille romaine, l'amertume se fera plus sentir, et l'effet recherché ne sera pas au rendez-vous (énervement au lieu d'apaisement).

La deuxième manière d'infuser est de mettre ses plantes dans une théière, une tasse à filtre ou un petit sachet de filtres (biologiques, et donc compostables). Cette technique est surtout très pratique pour les épices et les rooibos. Si on se sert d'une bouilloire pour faire chauffer son eau, il est préférable d'attendre 5 à 10 minutes avant de la verser

sur les plantes, car la température de l'eau ne doit pas dépasser les 80°.

Enfin, la dernière méthode, la plus puriste, demande certes un peu de temps, mais est la plus efficace. Il faut mettre les feuilles directement dans la casserole, dans de l'eau froide (pas directement sortie du robinet, de préférence, car elle est trop chlorée). Pour les personnes ayant du temps, attendre une demi-heure avant de mettre à chauffer, afin que les plantes se gorgent d'eau. Faire chauffer à feu très doux jusqu'à frémissement, éteindre le feu puis couvrir et laisser infuser 10 minutes.



Les décoctions, pour les feuilles plus épaisses et les racines (olivier, bardane, gentiane, aunée...)

Le principe est quasiment le même que pour les décoctions. On met les feuilles épaisses et les racines dans une casserole d'eau froide. Pour les personnes ayant du temps, attendre une demi-heure avant de mettre à chauffer.

Faire monter en température à feu doux jusqu'aux premiers petits bouillons. Maintenir environ 10 minutes. Éteindre, couvrir et laisser infuser 10 minutes. On va pouvoir ajouter au moment de l'infusion des plantes à combiner avec des plantes à décoction : par exemple, la pensée sauvage et la bardane pour les problèmes de peau, le thym et l'aunée pour des débuts de rhume...

La macération à froid

Elle s'utilise pour les plantes dont on veut extraire certains principes actifs, comme les mucilages de la guimauve qui vont adoucir, apaiser et régénérer. Il suffit de placer les plantes dans de l'eau froide plusieurs heures, voir la nuit. Filtrer, puis boire. Ici, on ne fait pas chauffer, car on ferait précipiter les amidons. On peut éventuellement faire chauffer le gel filtré très peu de temps pour le côté chaud.

En ce qui concerne les quantités de plantes à infuser : si c'est à visée thérapeutique, une pincée de chaque plante pour des mélanges suffit ou une cuillère à café à une cuillère à soupe s'il est déjà fait, ou environ 30 grammes d'une plante ou d'un mélange pour un litre. Pour une tisane « plaisir », ce sera en fonction de vos goûts !



À la fin, les participants ont pu déguster la tisane préparée pour l'atelier, à base de mélisse et d'ortie, et sont même repartis avec un sachet de plantes et/ou de racines, gracieusement offert par Valérie Gosselin !

Plantes digestives

Ballonnements, gaz, éructations : angélique, badiane, fenouil, anis, aneth, laurier noble, gentiane (à consommer 30 minutes à une heure avant les repas pour cette dernière).

Spasmes, inflammations, douleurs : camomille romaine et matricaire, réglisse (déconseillée au hypertenseurs), mauve, guimauve.

Constipation : mauve, guimauve, psyllium, lin.

Diarrhées : guimauve, ronce, myrtille, rose, alchémille.

Plantes stimulantes, anti-fatigue

Romarin, cynorrhodons, hibiscus, agrumes, mélisse

Plantes zen attitude (qui vont également faciliter la digestion)

Lavande, mélisse, tilleul, verveine, camomille romaine

Plantes favorisant le sommeil

Camomille romaine, mélisse, tilleul, coquelicot, lavande et aubépine.

Plantes renforçant le système immunitaire, début de rhume, état grippal et mal de gorge

Thym, origan, sarriette, sureau, sauge, aunée, ronce, bouillon blanc, eucalyptus, bourgeons de pin.

Plantes detox

Romarin, cassis, ortie, reine des prés (déconseillée aux personnes sensibles aux dérivés salicylés, comme l'aspirine, ou sous-anticoagulants), sureau, frêne.

Plantes anti-inflammatoires (migraines, ostéo-articulaire)

Reine des prés (déconseillée aux personnes sensibles aux dérivés salicylés, comme l'aspirine, ou sous-anticoagulants), cassis, menthe poivrée, camomille romaine.

Plantes au féminin

Douleurs menstruelles : alchémille, achillée, sauge, camomille matricaire, calendula (ou souci).

Dysfonctionnement des règles : alchémille, achillée, sauge.

Troubles de la ménopause : sauge, mélisse, houblon, vigne rouge, achillée, alchémille.