

Des prés à nos palais, elle est la reine !

Dans son « Livre des bonnes herbes » (Actes Sud – 1996), l'ethnobotaniste Pierre Lieutaghi nous la présente ainsi : « Au bord des ruisseaux, des rivières, dans les lieux marécageux où la fauvette des joncs tourne dès l'aube sa crécelle, les reines des prés balancent leurs bouquets candides et parfumés en l'honneur du dieu des Eaux. Ce sont de grandes plantes à tiges dressées, atteignant 1,50m, portant des feuilles découpées dont les folioles, très inégales, espacées, sont disposées sur deux rangs, la terminale étant nettement plus grande ; ces feuilles sont souvent soyeuses-argentées en dessous. Les très nombreuses petites fleurs blanc crème, à 5 pétales séparés, sont groupées en panicules dressées. Les petits fruits secs sont contournés en spirale les uns autour des autres. Elle fleurit de juin à septembre.

Comme beaucoup de ses consœurs, la reine des prés (*Filipendula ulmaria*) est généreuse avec nous. Côté médicinal, nous lui connaissons des propriétés anti-rhumatismales, souvent associée au cassis ou au curcuma. Grâce à l'acide salicylique qu'elle contient – auquel on doit l'aspirine – elle est aussi anti-inflammatoire. On l'utilise principalement contre les douleurs urinaires, les spasmes, la goutte.

Côté douceurs gustatives, son nom allemand « Mädessüss » qui signifie prairie sucrée, nous met sur une piste prometteuse. Elle était jadis utilisée pour sucrer la bière et le vin. Aujourd'hui encore, elle régale subtilement nos palais, pour peu que nous l'associons aux ingrédients de nos petits sablés, madeleines, crèmes, gelées, sirops et vins.

Démonstration en 3 recettes : biscuit, gelée, thé.

Biscuit à la Reine des prés

Mélanger 2 jaunes d'oeufs et 100 gr de sucre roux ou du miel en fouettant. Ajouter en saupoudrant au fur et à mesure 100g de poudre d'amande et 100gr de farine de votre choix (blé ou un mélange riz/châtaigne pour les sans gluten), avec du lait de soja ou de riz à la vanille pour obtenir une pâte homogène. Ajouter 1 pincée de sel et 25 gr de fleurs de reine des prés, fraîches de préférence. Monter les blancs en neige et les incorporer à la pâte ensuite versée dans un moule avec du papier sulfurisé. Enfourner. Temps de cuisson : environ 30 minutes.

Gelée à la Reine des prés

Ingrédients : Eau, reine des prés, sucre, jus de citron, agar-agar.

Faire chauffer de l'eau dans une casserole, y faire infuser une grosse poignée de fleurs de reine des prés. Filtrer et peser le liquide pour ensuite ajouter le sucre, environ à 2/3 du poids du liquide. Faire chauffer tout doucement pour arriver à ébullition pendant 20 minutes et ajouter 2 minutes avant la fin de la cuisson le jus de citron et de l'agar-agar (quantité à ajuster à celle de l'eau : 2 gr pour $\frac{1}{2}$ litre). Mettre la gelée dans des pots propres et fermer bien. Sur des tartines, en fond de tartes, dans des tisanes : un vrai délice !

Thé de la Reine

Ingrédients : 50 g de fleurs de reine des prés, 25 g de feuilles de frêne, 50 g de feuilles de cassis, citron.

Faire sécher les fleurs et feuilles dans un endroit aéré, à l'ombre, 5 à 6 jours. Quand elles sont sèches, détacher les fleurs de reine des prés, frotter les feuilles de frêne et de cassis pour les briser grossièrement. Mélanger les fleurs et feuilles séchées. Le Thé de la Reine se conservera plus longtemps dans un sachet de papier. Faire infuser 1 cuillerée à café de Thé de la Reine dans un demi-litre d'eau bouillante pendant 5 minutes. A servir chaud, avec une rondelle de citron et du sucre.

Cette dernière recette est extraite du livre « La cuisine de la reine des prés » de Lionel Hignard et Alain Niels Pontoppidan (éd Actes Sud Junior – 2004). Comme son titre pourrait le laisser supposer, la reine des prés ne renvoie pas à la fleur-même mais à la jeune personne lectrice, invitée à découvrir et cuisiner les plantes sauvages communes.

De A à Z. Lingettes désinfectantes lavables

Double objectif : santé et zéro déchet!

Éco-Bretons vous propose de réaliser des lingettes

lavables pour nettoyer la maison en se ménageant!

Un petit geste pour éviter de nourrir nos poubelles et arrêter d'appliquer des produits peu recommandables.

En effet, les lingettes jetables se sont introduites dans nos vies et se sont imposées, tant en dépannage pour les sorties, que pour la toilette des bébés, le débarbouillage express ou le ménage... Comment s'en passer? Il existe une multitude de solutions. N'hésitez pas à nous envoyer d'autres recettes et astuces à partager !

Ingrédients

- 1 verre d'eau filtrée
- 1 verre de vinaigre blanc
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 10 gouttes HE Arbre à thé bio (tea tree)
- 5 gouttes HE Lavande fine/ vraie ou Lavandin super bio
- 5 gouttes HE Eucalyptus globulus bio
- Des chutes de tissu en coton

Préparation

Prendre un grand bocal en verre fermant hermétiquement, verser l'eau, le vinaigre et les huiles essentielles. Ajouter tout doucement le bicarbonate et mélanger.

Découper des lingettes en coton (env. 15X25cm) dans de vieux draps, des serviettes de bains ou des tee-

shirts usés... Idéalement, faire un petit point zig-zag avec une machine à coudre.

Glisser les lingettes pliées dans le récipient. Fermer et agiter afin que le liquide imprègne uniformément le tissu.

Remarques

Conserver le bocal dans un endroit frais et sombre non accessible aux enfants.

Éviter les boîtes en plastique, préférer le verre pour la conservation car la préparation est à base d'huiles essentielles.

Avant usage, veiller à avoir les mains parfaitement nettoyées, puis rincer les lingettes prélevées au-dessus du bocal.

Laver les lingettes usagées dans la machine, le linge sera agréablement parfumé grâce aux huiles essentielles. Il faudra ensuite les laisser sécher avant de les réintroduire dans le bocal.

Si toutes les lingettes sont sales, on en découpe rapidement de nouvelles ou on sacrifie un vieux gant de toilette...

Étape suivante : la confection de lingettes de toilette doublées !

Le macérat huileux, vous connaissez ?

Peu

connu du grand public, pourtant peu coûteux et simple à réaliser,

le macérat huileux est un remède indispensable à avoir dans sa trousse beauté. Quel est donc le secret de ce remède connu des temps immémoriaux ? On vous explique tout !

Les macérats huileux également appelées huiles infusées s'obtiennent en laissant infuser des plantes médicinales entières ou des parties de végétaux (feuilles, fleurs, graines, fruit ou morceaux de racines) dans une huile végétale pendant un temps déterminé pour en extraire les principes actifs. Une fois infusées, ces huiles possèdent des propriétés adaptées à chaque type de peau en offrant des soins hydratants, nourrissants, apaisants ou anti-inflammatoires.

Le choix de l'huile

végétale est déterminante dans la stabilité et la conservation du

macérat. Pour une meilleure qualité, une huile biologique de première pression à froid est à privilégier de même que l'huile

d'olive qui reste stable à température ambiante et s'oxyde très

peu dans le temps sans perdre ses propriétés. L'huile d'olive possède des vertus nourrissante, hydratante, émolliente et cicatrisante. Elle peut s'utiliser dans les cas d'irritations, de

gerçures ou de mains sèches. Quant

aux plantes, il est possible de les utiliser fraîches ou bien séchées, toujours de préférence issus de l'agriculture biologique. Pour un procédé à froid, nous utiliserons ici des herbes et plantes séchées.

La réalisation

d'un macérat huileux est très simple et ne nécessite que peu de

matériel. Il suffit de mettre les plantes ou parties de plantes dans

un bocal en verre en évitant de les tasser puis de remplir jusqu'à

hauteur de plante d'huile. Il faut ensuite laisser le tout entre 20

et 30 jours macéré et infusé, de préférence dans un lieu sombre

puis, de filtrer. Rien de plus facile ! L'huile sera alors prête à être appliqué sur les zones à problèmes. Ces huiles infusées, pourront servir de produit de base dans la préparation de

toute sorte de crèmes ou de lotions.

Voici

les propriétés de quelques huiles infusées : un macérât huileux de feuilles d'ortie soulagera l'acné modéré, l'eczéma, les vergetures, fera disparaître les pellicules et apaisera les

articulations. Un macérât huileux de fleurs de millepertuis sera un

puissant anti-inflammatoire, analgésique et cicatrisant. Il permettra de soigner les plaies, les brûlures légères ainsi que

les douleurs sur les trajets nerveux comme les douleurs au dos et les

névralgies.

De A à Z. Faire sa poudre pour lave-vaisselle

Marre d'utiliser des produits du supermarché pour son lave-vaisselle ? Découvrez comment fabriquer simplement votre poudre pour lave-vaisselle. En bonus, les alternatives au produits de rinçage et au nettoyage du filtre ! (Merci à Chantal pour la recette!)

Pour le produit de rinçage, il vous faut :

- de l'acide citrique (2/3 de verre) = il agit comme anti-calcaire et anti-oxydant
- du percabonate (1/3 de verre) = c'est un agent blanchisseur et détachant
- des cristaux de soude (1 verre) = pour nettoyer et dégraisser

La recette :

Mélanger le tout dans un bocal

Verser une cuillerée à soupe dans le bac de lavage

Alternative au produit de rinçage : on rajoute du vinaigre blanc à chaque tournée de vaisselle

Nettoyage du filtre du lave-vaisselle : on utilise du percabonate et de l'eau chaude à 30 degrés.

Si cet article vous a plu, vous pouvez nous faire un don pour que nous puissions continuer à produire du contenu et à animer ce site ! Direction notre financement participatif sur

Pas à pas. J'apprends à faire ma cire naturelle pour cheveux

Bien trop souvent, il peut être difficile, autant pour les hommes que pour les femmes aux cheveux courts, de trouver une cire pour les cheveux avec une composition saine, naturelle et sans produits chimiques. Eco-Bretons à trouvé LA recette de cire qui n'étouffe pas le cuir chevelu, stylise vos cheveux et les nourrit en profondeur.



Cire naturelle pour cheveux

POUR HYDRATER, DONNER DE LA TEXTURE
ET STYLISER VOS CHEVELURES



Ingrédients

180 ml de beurre de karité

60 ml d'huile de jojoba

60 ml d'huile de ricin

115 gr de pastilles de cire d'abeille

1 cuillère à café de vitamine E

En option: des huiles essentielles selon vos
besoins et/ou envies !



Recette



- Au bain marie, faire fondre la cire d'abeille et le beurre de karité tout en remuant fréquemment
- Dans un récipient à part, mélangez les huiles de ricin et de jojoba puis ajoutez les huiles essentielles choisies ainsi que la vitamine E (conservateur).
- Une fois la cire et le beurre de karité parfaitement fondus, retirez du feu et ajoutez le mélange d'huiles.
- Mixez le mélange jusqu'à ce que la texture ressemble à du caramel.
- Versez la mixture dans le ou les contenants stérilisés choisis et laissez durcir jusqu'au lendemain



La cire est prête !

Il ne vous reste plus qu'à appliquer une petite quantité de cire cheveux maison sur votre chevelure, selon l'utilisation que vous souhaitez en faire : fixer, discipliner, styliser ou encore démêler. A utiliser de préférence sur cheveux mouillés. A conserver au congélateur après utilisation



Inspiration:

<https://www.guide-huiledericin.fr/cire-cheveux-maison/>