Entre nous

Où trouver les plantes?

Si vous n'avez pas l'envie ou la disponibilité pour cultiver, cueillir et sécher toutes vos tisanes, vous pouvez les acheter. Elles sont certainement vendues dans les commerces où vous avez l'habitude de faire vos courses. Mais elles ne sont pas partout de qualité équivalente. Pour le plaisir gustatif ou les vertus , privilégiez les productions locales, paysannes et biologiques. Elles doivent être récoltées depuis moins d'un an, ne pas être hachées finement, être parfumées et avoir de belles couleurs pour au final avoir du goût. Si vous choisissez des points de vente où nous sommes présent-es, vous pourrez nous questionner et nous faire des retours.

Pour savoir où nous trouver : https://framacarte.org/m/19054/

Un portrait

Virginie s'est installée à Ste Anne sur Vilaine (35) en 2012, puis a déménagé à Notre Dame des Landes en 2016. Elle cultive un jardin bio en permaculture, récolte à la main, fait sécher dans un séchoir solaire et vend des plantes aromatiques et médicinales en tisanes au marché de la petite Hollande à Nantes. Elle s'est formée en production végétale, en herboristerie, et actuellement en phytothérapie et naturopathie. Elle donne des conseils à ses clients pour prendre en main leur santé avec les plantes et une meilleure hygiène de vie.

+ d'info sur www.letrespetitjardin.net

L'agenda

Le Très Petit Jardin Le Tertre à Notre Dame des Landes	Tous les mardi de 14h à 18h, sans inscription	Chantiers collectifs ouverts à tous-tes pour desherbage, paillage, récolte, mondage, palabres...
Le sens des Simples Les nouettes à Pornic	Tous les mercredi et samedi de 9h30 à 12h30	Vente de plants, tisanes aromates, baumes et cueillette de fraises à venir...
Brin d'arômes Route de la pierre à st Nazaire 06.85.79.20.30	Tous les mercredi et samedi de 16h à 18h30 Tous les vendredi	Vente de plants d'aromatiques ,médicinaux et quelques légumes de variétés anciennes Chantier participatif

Vos courriers

Envoyez-nous vos questions, témoignages, ou demandez à s'abonner à ce fanzine gratuit, à **legrimoire@riseup.net**

Le Grimoire

Fanzine des passionné-es de plantes aromatiques et médicinales du bassin Nantais

N° 1

Printemps 2021

Sommaire

La cueillette
Le sêchage
Infusion ou décoction?
La cure de printemps
Le Pissenlit
La salade Bretonne
Où trouver les plantes?
Un portrait
L'agenda
Vos courriers

Qui sommes nous?

Nous sommes une trentaine de professionnelles à travailler avec les plantes aromatiques et médicinales.

Nous exerçons différents métiers : jardinière et cueilleuse sauvage, productrice de semences, plants, bouquets frais, transformatrice de plantes en tisanes, en sirops, macérats, pestos, baumes, hydrolats... thérapeute herbaliste, formatrice, animatrice nature.

Nous sommes réunies dans un réseau autour de Nantes, pour se soutenir mutuellement, se faire connaitre et rendre accessible à tout-es nos savoirs et évenements.

Secrets d'herboriste

La cueillette

Elle se fait à différents moments de l'année, selon la partie de la plante que l'on cueille. Il y a des exceptions, mais voici la logique générale. Au printemps les plantes sortent de leur repos végétatif hivernal. Pour les annuelles les semences germent et croissent pour donner un nouveau plan. Les vivaces puisent dans leurs réserves racinaires pour reconstituer leurs parties aériennes. Sur les tiges, nous récoltons les bourgeons juste avant leur éclosion. Pour la cueillette des feuilles nous attendrons l'apogée de leur croissance. Au printemps ou en été, les plantes nous offrent le spectacle de la floraison, la cueillette des fleurs se fait sitôt après l'éclosion. Sur de nombreuses plantes nous récoltons toute la partie aérienne, ce qui la relance dans une nouvelle croissance et permettra ainsi 2 ou 3 récoltes annuelles. L'automne, est la saison des fruits et graines qu'il convient de cueillir à maturité. En hiver, entre 2 ou 4 ans, après la chute des feuilles ou au printemps avant qu'elles ne réapparaissent, on peut récolter les racines. Pour toutes les parties aériennes le meilleur moment est en fin de matinée, après la rosée et avant la grosse chaleur.

Le sèchage

Il est préférable d'utiliser les plantes fraiches à chaque fois que c'est possible. Mais pour les conserver et pouvoir les consommer toute l'année, il est intéressant de les sécher. Les règles pour avoir un bon séchage sont une température d'environ 30°C, une bonne ventilation par temps sec et ne pas exposer les plantes au soleil direct. Cela signifie les placer dans un grenier non isolé, ou dans une véranda avec un rideau pare-soleil ou près de votre système de chauffage. En pratique, on peut les accrocher en petit bouquet, ou les étaler sur une cagette avec une feuille de papier au fond. Il est important qu'il y ait une bonne chaleur surtout le premier jour. Après quelques jours, le séchage est terminé : la plante est craquante quand on la froisse. Rangez-la alors dans une sac kraft à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Pensez à l'étiqueter avec le nom de la plante et la date. Elle pourra ainsi conserver de bonnes qualités environ 1 an.

Infusion ou décoction?

Les parties jeunes et délicates, feuilles, fleurs et bourgeons seront traitées en infusion. Mettez 1 à 2 cuillères à café pour une grande tasse, le double pour un effet thérapeutique. Laissez infuser 5 min dans une eau frémissante hors du feu, puis filtrez. La décoction sera réservée aux parties plus coriaces, semences, écorces, bois, racines et feuilles dures. Mettez les même quantités, mais laissez à feu doux 10-15 min avant de filtrer. Vous pouvez aussi mettre les plantes à tisanes à macérer dans l'eau froide pendant environ 12 heures et obtenir un résultat similaire. Aucune de ces préparations ne se conserve plus de 24h, vous pouvez donc préparer votre consommation journalière et la mettre dans un thermos.

Le panier de cueillette

La cure de printemps

Il est intéressant de faire une cure pour aider le foie à nettoyer l'organisme 3 à 4 fois par an. En particulier au printemps, car nous avons été souvent moins actif physiquement l'hiver, et avons eu moins de légumes et de fruits frais dans notre alimentation, sans parler d'éventuels excès des fêtes de fin d'année. Nous avons donc accumulé des déchets dans nos tissus qui nous fragilisent. Il y a pour cela une plante commune qui fait son apparition en Février-Mars :

Le Pissenlit.

C'est une plante médicinale puissante et d'un usage très populaire dans les campagnes depuis des siècles. On peut utiliser la racine en décoction, toute l'année, mais de préférence au début de l'hiver. Les feuilles sont utilisées en tisane ou salade de préférence au printemps, avant la floraison. La racine augmente l'activité du foie et prévient ainsi de nombreux déséquilibres de santé. Elle est très indiquée par exemple pour soulager l'arthrite. La feuille est diurétique, c'est à dire qu'elle active le fonctionnement des reins et nous fait éliminer les toxines qui encombrent notre organisme, par l'urine.

La salade Bretonne

Ramassez la rosette entière de pissenlit avec un tout petit morceau de la racine. Ceci permet d'obtenir l'effet hépatique de la racine et l'effet diurétique de la feuille. De plus, la racine donne du croustillant à la salade (et de l'amer aussi). N'en coupez qu'un tout petit bout près de la rosette afin que la plante puisse se régénérer. Lavez vos pissenlits plusieurs fois. Préparez une vinaigrette. Rajoutez de l'ail écrasé. Rajoutez un ingrédient salé comme des olives, des anchois écrasés ou des lardons, selon vos préférences. Certaines recettes rajoutent des oeufs durs. Mélangez le tout et dégustez.

En savoir +

- *250 remèdes naturels à faire soi-même - Dr Claudine Luu*
- *Cultiver et utiliser les plantes médicinales - Rosemary Gladstar*
- *www.altheaprovence.com*