

4. ENTRE NOUS

A. PORTRAIT : TERRAHERBA



Emmanuelle Guilbaudeau met la vie au coeur de son activité. Avec TerraHerba elle a développé des transmissions en énergétique chinoise et herboristerie, ateliers, sylvothérapie, cueillette au fil des saisons, et plus récemment yoga du rire.

Elle propose des accompagnements individuels qui consistent à faire le point sur ses déséquilibres, à accompagner le corps et l'émotionnel, vers plus de bien-être, et de vitalité.

Elle aime raconter les « mauvaises herbes », à travers le blog de terraHerba.fr. Elle est installée au Solilab et inscrit son activité dans la coopérative Ouvreboite44. Sa plante du moment: Le tulsi, basilic sacré.

B. AGENDA

Évènement	Date	Lieu
Chantiers collectifs ouverts à toutes	Les Mardis de 9h30 à 13h	Le très Petit Jardin, le Tertre, NDDL
Atelier pour apprendre à utiliser les plantes contre les troubles du sommeil	Le 25 septembre de 14h à 18h	Le très Petit Jardin, le Tertre, NDDL
Cueillette libre de fleurs fraîches et aromates	Les Mercredis et Samedis de 16h à 18h30	Brin d'arôme, Rte de la Pierre, st Nazaire

Pour savoir où nous trouver : <https://framacarte.org/m/19054/>
Envoyez-nous vos questions, témoignages, ou demandez à vous abonner à ce fanzine gratuit, à legrimoire@riseup.net

LE BASILIC À L'HONNEUR

SOMMAIRE

1. Qui sommes nous ?
2. Conseils culture : **Le Basilic**
3. Secrets d'herboristes

a. Vin de Basilic

b. Vinaigre de Vie

4. Entre nous

a. Portrait :

TerraHerba

b. Agenda



1. QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes une trentaine de professionnelles : jardinière et cueilleuse sauvage, productrice de semences, plants, bouquets frais, formatrice 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 connaître et rendre accessible à toutes nos savoirs et événements.

2. CONSEILS CULTURE : LE BASILIC



Semer autours de **mars-avril** autours de **20°C**. Ne pas trop enterrer les graines et maintenir humide. **Repiquer** en godets, au stade 2-4 feuilles si besoin. Certaines productrices choisissent de mettre **4-5 graines** dans un godet pour densifier la culture.

Planter en pleine terre lorsque la terre est bien réchauffée autours de **mai-juin**, tous les **25 cm**. On peut associer le basilic au jardin avec la **tomate**. Attention, le basilic craint le froid, le planter trop tôt le rendra plus sensible aux maladies.



Biner souvent le temps de l'installation en arrosant régulièrement. Le sol doit avoir le temps de sécher entre deux arrosages. Une fois les plants développés, couvrir le sol d'un **paillis** (10-15 cm d'épaisseur). **Pincer** les sommités fleuries dès leurs apparitions tant que le pied n'a pas atteint une belle envergure.

Arroser le basilic régulièrement mais attention : trop d'eau = moins de goût. Eviter de mouiller les feuilles. **Tailler** régulièrement pour éviter la floraison en laissant au minimum deux paires de feuilles sur la tige.



Récolter les têtes au fur et à mesure des besoins pour la **cuisine** ou les **tisanes**. Pour le faire **sécher**, faire une coupe à 10-15 cm dès mi-juin (si le pied est suffisamment grand) puis environ toutes les 3 semaines en fonction de son développement.



3. SECRETS D'HERBORISTES



Le basilic est riche en **antioxydants**, **vitamine K**, **potassium**, **calcium**, **phosphore** et **magnésium**. Tonique **digestif** et **antispasmodique**, il diminue les ballonnements, aigreurs d'estomac et apaise les nausées. Fébrifuge et stimulant, il est conseillé pour les **états fébriles** et la **fatigue**. On lui reconnaît également des vertus sédatives en cas **d'insomnie** et **anxiété**.

A. VIN BLANC AU BASILIC

Couper grossièrement 100g de basilic frais aux ciseaux. Mettre dans un saladier, recouvrir de 1L de vin blanc et d'un couvercle. Laisser macérer 48h dans un endroit plutôt chaud. Filtrer et rajouter 200 à 250g de sucre. Remuer pour dissoudre le sucre. Conserver au frais ce vin digestif et consommer pour soulager des crampes d'estomac. Il est relaxant, réveille l'énergie du cœur et est un vrai bonheur à déguster à l'apéritif.

B. VINAIGRE DE VIE

Remplir $\frac{3}{4}$ d'un bocal de basilic sacré (Tulsi) puis terminer avec du vinaigre de cidre. Laissez macérer au soleil pendant 3-4 semaines. Filtrer et jeter les plantes. Renouveler la macération avec le vinaigre obtenu et un nouveau $\frac{3}{4}$ de tulsi frais pendant encore 3-4 semaines. Mettre le vinaigre filtré final en bouteille. Consommer 2 à 3 cuillères à soupe par jour dans un verre d'eau ou sur vos crudités pour préserver votre vitalité et votre vigueur. Vous pouvez aussi ajouter dans la macération, de l'ail, du piment, du romarin, de la sauge ou du thym.