

LES PLANTES MEDICINALES

ATELIER DE Jacques OEUVRAY

le 22 08 2007 de 17 à 19h

rapporteur: Jean-René FUNEL (Sel POIVRE, jeanrenefunel@free.fr)

Jacques nous propose de nous parler de plusieurs plantes: le romarin, la sauge, l'origan, la sarriette, la verveine et le laurier sauce.

Le romarin: « rosmarinus » croit à l'origine dans le sud de l'Espagne, on le trouve maintenant aussi dans tout le sud de la France; Il vaut mieux le cueillir en altitude. Il peut atteindre 4 m de hauteur, il a un tronc noueux, qu'on peut utiliser en marqueterie à condition de le couper et de le sécher en respectant la biodynamique, ce qui lui évitera de craquer.

On peut manger le bois, les feuilles et les fleurs; les feuilles sont dynamisantes (on dit que c'est le ginseng européen) ; on mâche les feuilles fraîches puis on les recrache.

Jacques fait de nombreuses a parte que je retranscrirai en italiques :

les abeilles ne viennent butiner les fleurs que si elles sont à moins de 3 km de la ruche et s'il fait plus de 12° C.

On utilise feuilles et fleurs pour faire les huiles essentielles de romarin. 2 variétés de romarin sont chénotypées.

Il est anti infectieux, supprime entre autres le fameux staphylocoque doré, fongicide, draine foie et vésicule biliaire, traite les cystites, la sclérose en plaques; contre indication : à hautes doses, il est neurotoxique, éviter chez la femme enceinte.

On l'utilise en condiment, en tisane (*pas de contact avec le métal lorsqu'on fait une tisane : utiliser une casserole émaillée, une cuillère en bois [d'olivier par ex.], filtrer avec un filtre à café permanent en tissu de nylon ou un filtre papier, pas en métal, faire frémir d'abord l'eau, pas bouillir, mettre la plante, réduire le feu pour conserver une température de 92 à 96°C suivant l'altitude, laisser infuser entre 7 et 20 mn suivant la plante, puis verser de suite, récupérer les huiles essentielles évaporées sous le couvercle.*

En condiment, mettre le romarin sur des plats à moins de 45°C.

On peut faire une décoction avec le bois (20 mn à 1h30 suivant le bois), 20 à 30 mn pour le romarin. Attention, les tannins du bois peuvent tâcher les dents en résine.

Quelques huiles essentielles se bonifient avec l'age.

Comment éviter à une huile de rancir: faire le vide dans le haut de la bouteille avec une pompe à vide, garder en bas du réfrigérateur à l'abri de la lumière. On peut plonger un rameau de romarin dans une bouteille d'huile pour lui éviter de rancir.

Cueillir le romarin en biodynamique, égrener les feuilles et les sécher.

La sarriette: cueillir en début de floraison comme toutes les plantes médicinales ; nom latin : *satureja*.

Pousse en région méditerranéenne ; la cueillir au sommet des collines. Elle est utilisée pour les plats gras, cuite ou pulvérisée. Saveur piquante, elle contient du potassium, elle est stimulante, carminative (évite les gaz), antiseptique, stomachique.

Utilisée en tisanes (pas le soir), elle est aphrodisiaque, on utilise l'hydrolat pour les gingivites (bains de bouche), neutralise les gaz dans les plats aux haricots.

La verveine : on peut en manger les fleurs fraîches ; floraison : fin juillet sur la côte. En tisanes, infusée entre 2 mn ½ et 4 mn ;

Les a parte forts sympathiques réduisent le temps disponible pour parler de chaque plante.

La sauge : *salvia* en latin (qui sauve) éviter les excès car elle contient beaucoup d'oestrogènes

végétaux. Autrefois on faisait du vin de sauge pour se nettoyer l'organisme (cela faisait transpirer + la nuit. L'infusion : 2 à 3 mn avec peu de feuilles.

Bon condiment, on ne trouve pas d'insectes dans la feuille sèche. On peut en manger les fleurs (très dynamisant),

on manque tous de Sélénium, on en trouve dans les crevettes rouges non congelées, dans les noix du Pérou.

Il y a 35 variétés de sauge en Europe. Elle est stomachique, antisudorale, on peut utiliser les feuilles séchées qu'on brûle pour nettoyer une pièce, surtout la sauge solarée.

L'origan : en huile essentielle, c'est la plus forte plante antivirale. Pousse au printemps sur terre sèche.

Couper la fleur au niveau de la dernière ombellule, la mettre sur un linge propre et blanc et dans un lieu aéré et à l'ombre. Utilisé sur les pizzas, en infusion aussi (90 secondes)

le laurier : laurus nobilis, était l'apanage des « grands ». en cuisson vapeur, utiliser deux feuilles (désinfecte), on peut manger la pulpe du fruit mais pas la peau ni surtout le noyau. A n'utiliser que sec car frais, certaines substances peuvent être toxiques. L'huile essentielle des fruits (3%) contient 25 % de produits gras. Stimulant, stomachique, carminatif et antiseptique.