



Table des matières

Introduction	4
Mes Super Aliments	5
L'ananas	6
L'aubergine	8
La banane	10
La betterave	12
Le brocoli	14
Le cacao	16
La cannelle	18
Le cassis	20
La châtaigne	22
Le gingembre	24
Les graines germées	26
Le haricot vert	28
L'huile d'olive	30
Le kiwi jaune	32
Le miel	34
La myrtille	36
La papaye	38
La pistache	40
La pomme	42
Le sarrasin	44
La tomate	46
Mes Super Plantes	48
L'arnica des montagnes	49
Le basilic	51
La bourrache	53
La camomille romaine	55
Le fenouil doux	57
Le frêne	59

Le genévrier..... 61

Le laurier noble..... 63

La lavande..... 65

Le lierre terrestre..... 67

Le marronnier d'Inde 69

La mélisse 71

La menthe poivrée 73

L'ortie 75

Le pissenlit 77

La prêle des champs 79

Le romarin 81

La sarriette 83

La verveine officinale..... 85

La vigne rouge 87



Introduction

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude de son contenu dû à l'évolution et à la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

4

Dans les livres pratiques de Conseil, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs propres capacités à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, de comptabilité ou de conseil financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le conseil financier.

Cet ebook est protégé par un copyright, veuillez-vous référer à la licence jointe pour connaître les droits d'utilisation et d'exploitation

Responsabilités

Les Informations contenues dans cet ebook ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Ne négligez jamais le fait que toute maladie ou blessure requière l'intervention d'un docteur en médecine ou d'un praticien en médecine alternative.

Mes Super Aliments

5



L'ananas

Nous aurons tort de nous passer, en plein hiver, de ce fruit exotique gorgé de vitamines. Il recèle bien des vertus.



6

Les 5 principaux bénéfices

1. **Sur la circulation sanguine** : il contient de la broméline, ou bromélaïne, enzyme aux qualités anti-inflammatoires, qui fluidifie le sang et diminue les risques de plaques d'athéromes, caillots, phlébite, thrombose et AVC.
2. **Sur l'arthrose** : de bons résultats ont été observés sur les douleurs dues à l'arthrose de la hanche.
3. **Sur le rhume** : la broméline était recommandée contre le rhume des foins. Elle semble aussi agir sur un refroidissement hivernal.
4. **Sur la digestion** : la broméline favorise la digestion des protéines. L'ananas permet donc de mieux digérer un plat copieux. En revanche, il n'a pas d'impact sur les graisses ni sur la cellulite !
5. **Sur les plaies et brûlures** : selon des chercheurs américains qui ont étudié les effets de plusieurs plantes sur la guérison des blessures, la broméline permet de réduire les œdèmes, les plaies, la douleur et le temps de guérison après un traumatisme ou une chirurgie.

Du meilleur au pire

- **Le top, l'ananas frais** : à choisir parfumé et lourd, pour bénéficier de la broméline, à préparer en gaspacho, en smoothie ou en salade de fruits.
- **Excellent, l'ananas rôti en brochettes** : avec des viandes ou des poissons grillés, dont il améliore la digestion.
- **Très bon, l'ananas confit** : surtout quand on le fait soi-même.
- **À éviter, les tranches en conserve** : elles sont pauvres en vitamines et riches en sirop très sucré.

Granité d'ananas

Pour 6 personnes :

- 1 ananas
- 10 feuilles de menthe
- 10 cl d'eau
- 30 g de sucre
- Option : glace à la noix de coco



1. Pelez l'ananas, coupez la chair en gros morceaux et déposez-les dans le blender.
2. Dans une petite casserole, chauffez l'eau avec le sucre et la menthe effeuillée jusqu'à ébullition. Laissez refroidir
3. Versez le sirop obtenu sur les morceaux d'ananas et mixez.
4. Transvasez la préparation dans un plat et mettez au congélateur. Au bout d'1h, grattez la surface avec les dents d'une fourchette de façon à obtenir des paillettes. Remettez au congélateur pour 1 heure supplémentaire, voire davantage.
5. Pour servir, grattez la surface du granité et remplissez des ramequins avec les paillettes obtenues.

L'aubergine

Ce légume d'origine indienne, aux multiples variétés, recèle bien des vertus, dont celle de réduire notre consommation de viande.



Les 5 principaux bénéfices

1. **Alliée minceur** : avec 18/ kcal pour 100g, l'aubergine fait partie des légumes peu caloriques. Sa richesse en fibres amène une sensation de satiété rapide.
2. **Facilite le transit** : sa forte teneur en fibres solubles fait de l'aubergine un excellent laxatif naturel.
3. **Diurétique** : riche en minéraux, surtout en potassium, elle est conseillée en cas de rétention d'eau, sensation de jambes lourdes ou ballonnements. Détoxifiante et alcalinisante, elle améliore efficacement les fonctions rénales.
4. **Antidiabétique** : elle est conseillée aux diabétiques, car elle inhibe deux enzymes digestives qui transforment l'amidon en glucose, ce qui ralentirait la digestion des glucides et limiterait le taux de sucre.
5. **Antivieillessement** : grâce aux antioxydants naturels qu'elle contient, l'aubergine contribuerait à protéger les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres.

Du meilleur au moins bon

- **Le top** : aubergine coupée en tranches et grillée. La déguster avec un filet d'huile d'olive et des herbes.
- **Excellent** : caviar d'aubergine. Cuire au four, à la vapeur ou à la poêle, hacher finement la chair et l'assaisonner d'huile d'olive.
- **Très bon** : préparations culinaires maison. Aubergine farcie, en ratatouille, moussaka ou autres...
- **À éviter** : préparations industrielles. Les plats à base d'aubergines sont souvent riches en graisses, sucre et sel, mais pauvres en légumes !

Aubergines sauce miso

Pour 4 personnes :

- 2 à 4 aubergines, en fonction de la taille
- 2 cuillères à soupe de sel fin pour faire dégorger
- 1 piment rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Des graines de sésame pour décorer

Pour la sauce :

- 3 cl de saké ou de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de miel ou mirin
- 2 cuillères à soupe de miso rouge



©Gousto

1. Lavez les aubergines et coupez-les en cubes. Mettez-les dans une passoire, salez et laissez dégorger 30 minutes. Rincez-les et pressez-les.
2. Égrenez le piment et découpez-le en fines lamelles.
3. Dans un récipient, mélangez le saké, le miel et le miso rouge afin de former une sauce épaisse.
4. Dans une poêle ou un wok, faites chauffer les huiles avec le piment, incorporez les aubergines et faites frire pendant 5 minutes. Une fois cuites, posez-les sur du papier absorbant.
5. Versez la sauce sur les aubergines bien égouttées et mélangez quelques minutes. Décorez avec les graines de sésames ; Servez tiède ou froid.

(¹)

¹ Recette extraite de Cuisine Kaizen d'Isabelle de Vaugelas.

La banane

Énergétique, ce fruit aux nombreuses vertus, est le préféré des enfants et des sportifs. Nous aurions tort de le boudier.



10

Les 5 principaux bénéfices

1. **Anticancer** : une étude a démontré qu'une consommation élevée de fruits abaissait le risque de cancer du rein, avec la plus forte corrélation pour la banane. Elle aurait les mêmes effets sur le cancer colorectal.
2. **Protège la muqueuse de l'estomac** : la banane plantain, surtout, pourrait avoir des effets sur des ulcères gastriques.
3. **Bonne pour le cœur** : une consommation élevée de bananes (400g, soit plus de 3 bananes) réduirait les radicaux libres présents dans le corps 2 heures après le repas. Sa richesse en antioxydants en serait l'explication.
4. **Alliée de la bonne humeur** : la banane est riche en tryptophanes, acide aminé précurseur de la sérotonine, sur laquelle repose une grande part de notre joie de vivre.
5. **Antifatigue** : grâce à ses glucides et sa richesse en minéraux (cuivre, potassium, magnésium, phosphore), elle participe à l'équilibre émotionnel.

Du meilleur au pire

- **Le top, la banane bio et/ou équitable.** Mûre, elle est plus digeste. Pour les diabétiques de type 2, préférez-la plus verte, car elle diminue la sécrétion d'insuline.
- **Excellent en légume.** Cuite dans des currys et ragoûts, ou la banane plantain frite dans de l'huile d'olive comme garniture.
- **Très bon en dessert.** La banane flambée ou, mieux, la banane en papillote, car elle est sans alcool.
- **À éviter, l'essence de banane.** On s'en sert pour aromatiser les liqueurs, les confiseries. Il s'agit d'un arôme de synthèse obtenu à partir de l'acide acétique.

11

Cakes du petit-déjeuner à la banane

Pour 6 personnes :

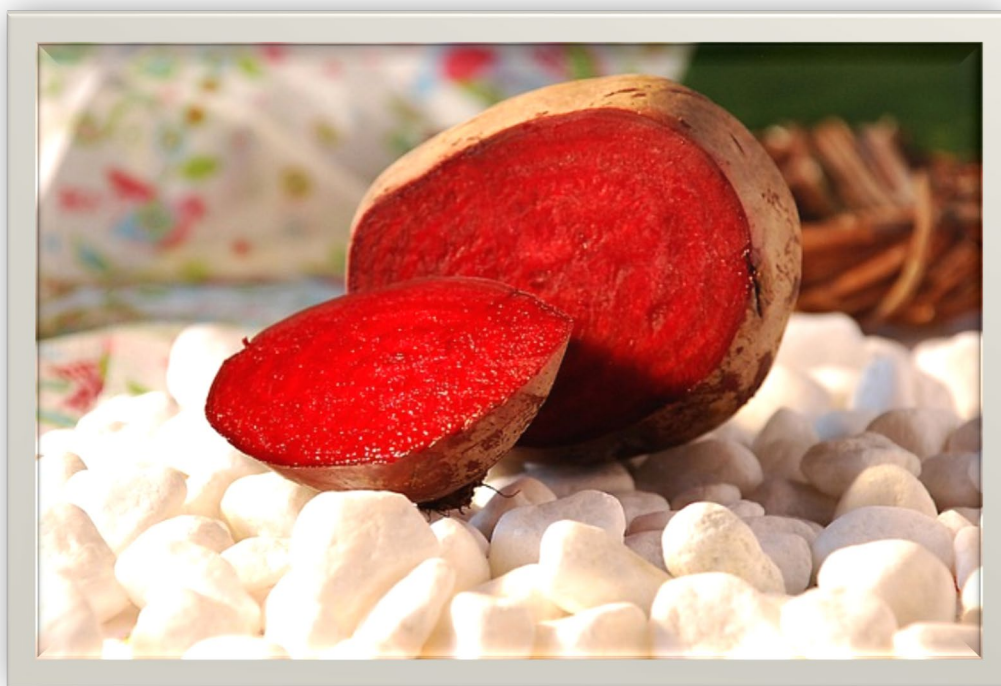
- 3 bananes bien mûres
- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 100 g de cassonade
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de levure chimique ou bicarbonate
- 1 pincée de sel



1. Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7). Pelez les bananes et écrasez leur chair à l'aide d'une fourchette.
2. Versez dans un saladier la farine, la cassonade, le sel, la levure, les œufs battus, le beurre ramolli coupé en morceaux.
3. Ajoutez les bananes écrasées. Mélangez soigneusement l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Beurrez un moule à cake et remplissez-le aux deux tiers.
5. Enfournez de 30 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant le gâteau au centre avec une lame de couteau. Lorsque la lame est nette, le gâteau est cuit.

La betterave

Ce légume racine, pauvre en calories, inspirent les chefs qui l'utilisent dans de nombreuses recettes. Cuite ou crue, sa chair violet foncé est gorgée de nutriments.



12

Les 5 principaux bénéfices

1. **Antioxydante** : ses antioxydants protègent le corps et le cerveau des dommages dus aux radicaux libres. Ils préviennent les maladies chroniques.
2. **Ralentit l'absorption des glucides** : ses fibres en font l'alliée des diabétiques. Libérées progressivement dans le sang, les sucres fournissent de façon constante de l'énergie aux organes.
3. **Abaisse la tension** : ses nitrates, transformés en nitrites lors de la digestion, réduisent la pression artérielle.
4. **Améliore la digestion** : la bétalaïne, pigment responsable de sa couleur écarlate, empêche les graisses de s'accumuler dans le foie.
5. **Retarde le vieillissement cognitif** : les vertus vasodilatatrices augmentent le flux sanguin, notamment dans le cerveau, ce qui pourrait protéger les personnes âgées de la démence.

Du meilleur au moins bon

- **Le top : les feuilles.** Crues, en jus, ou cuites comme les épinards, elles sont riches en vitamines, minéraux et caroténoïdes qui protègent la cornée des maladies oculaires liées à l'âge.
- **Excellent : le jus.** Frais, il contient du fer et de fibres. À centrifuger cru avec une pomme.
- **Très bon : la racine.** Crue et râpée, elle se marie bien avec le fromage frais, cuite en vinaigrette ou en soupe (bortsch). Elle est riche en fibres.
- **À éviter : les chips de betterave.** Ces chips de légumes ne sont pas plus « light » que les classiques à la pomme de terre.

Millefeuille de betterave cuite au fromage frais

Pour 4 millefeuilles :

- 4 betteraves rouges cuites
- 300 g de fromage frais
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Feuilles de mâche
- Poivre



1. Couper les betteraves en fines rondelles.
2. Tapisser le bord de 4 moules à manqué démontables avec les rondelles en les faisant se chevaucher.
3. Mélanger le fromage avec les fines herbes et 2 tours de moulin à poivre.
4. Étaler une couche de fromage, ensuite alterner avec les betteraves, et terminer par des rondelles jusqu'à dépasser les bords.
5. Laisser reposer au frais au moins 1 heure.
6. Démouler sur une assiette. Servir avec quelques traits de vinaigre balsamique et quelques feuilles de mâche.
7. On peut simplifier la recette en ne tapissant pas le bord du moule de rondelles.

Le brocoli

Découvert par les Romains, cet incontournable de la cuisine italienne est riche de nombreuses propriétés.



14

Les 5 principaux bénéfices

1. **Anti-arthrose** : comme toutes les crucifères, le brocoli contient des substances appelées glucosinolates qui libèrent du sulforaphane, un composé soufré aux effets anti-inflammatoires. Celui-ci bloque l'enzyme qui détruit le cartilage et protège l'articulation.
2. **Anticancer** : estomac, côlon, vessie, prostate ou utérus, le brocoli, toujours grâce au sulforaphane, est particulièrement bénéfique contre les cancers du bas-ventre.
3. **Prévient les crampes** : grâce à sa richesse en magnésium, potassium, en vitamines B6 et E. N'hésitez pas à en consommer régulièrement en prévention ou après une crampe.
4. **Agit sur la bronchite** : une étude lui attribue le pouvoir de lutter contre la bronchite chronique obstructive, qui touche d'abord les fumeurs. Le légume est aussi un atout contre tous les maux d'hiver : à poids égal, le brocoli, comme de nombreux choux, renferme plus de vitamine C que l'orange.
5. **Bon pour les yeux** : gorgé de provitamines A, il contient aussi des antioxydants : la lutéine et la zéaxanthine, protecteurs de la vision.

Du meilleur au moins bon

- **Le top, bio et frais.** Avec une tige ferme et des bouquets bien serrés.
- **Excellent, à la vapeur.** Le cuire 8 minutes à la vapeur, 3 à 4 minutes à l'eau bouillante ou au wok afin de lui garder toutes ses qualités.
- **Très bon, surgelé.** Seulement quand vous êtes pressé, car il a été blanchi (ébouillanté).
- **À éviter, le micro-ondes,** pour le réchauffer.

Orecchiette aux choux et salsa verde

Pour 4 personnes ;

- 1 brocoli
- 1 chou romanesco
- 400 g d'orecchiette
- 100 g d'amandes mondées
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de basilic + quelques feuilles
- 40 g + 60 g de parmesan râpé
- 15 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin



1. Faites dorer les amandes dans une poêle antiadhésive. Laissez refroidir. Mixez les gousses d'ail pelées avec la moitié des amandes, le basilic et 40 g de parmesan, en incorporant peu à peu l'huile. Salez et poivrez.
2. Rincez et séparez les bouquets de brocoli et de chou romanesco. Faites-les cuire, de 4 à 5 minutes à l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les sous un jet d'eau froide.
3. Faites cuire les pâtes. Les égoutter en réservant un peu de liquide de cuisson pour allonger la sauce.
4. Versez-les dans un wok avec les légumes et la moitié de la sauce. Mélangez. En garnir les assiettes, ajoutez du parmesan râpé, le reste d'amandes et les feuilles de basilic. Servez le reste de sauce à part.

Le cacao

Aliment de la bonne humeur, le chocolat est vertueux pour le cœur et régule le taux d'insuline. Reste à ne pas devenir accro !



16

Les 5 principaux bénéfices

1. **Bon pour le cœur** : les flavonoïdes du cacao empêchent l'oxydation des parois des vaisseaux sanguins : 50 g de chocolat par semaine pourraient réduire de 15% le risque cardiovasculaire.
2. **Intéressant pour les diabétiques** : ses flavonoïdes amélioreraient la sensibilité à l'insuline.
3. **Booste le moral** : il contient des substances euphorisantes – caféine, théophylline et théobromine - et d'autres proches des amphétamines, comme la tyramine qui, en trop grande quantité, provoque migraines et hypertension. Il est riche en tryptophane, hormone du bien-être à l'effet antidépresseur.
4. **Rééquilibrant nerveux** : 100 g de chocolat noir apporterait le tiers du magnésium recommandé, essentiel pour l'équilibre nerveux. Or, 80% de la population est carencée.
5. **Affûte l'attention** : sa richesse en théanine (acide aminé) favorise l'attention, la concentration et la mémoire tout en réduisant la pression artérielle.

Du meilleur au moins bon

- **Le top : le chocolat cru.** Fabriqué à partir de fèves, sous forme de poudre ou de beurre de cacao, non torréfié, il préserve toutes ses qualités
- **Excellent : les chocolats noirs à 70%.** Comme pour le vin, le cacao a ses grands crus. Fiez-vous à votre palais.
- **Très bon : les gâteaux maison** et les mousses au chocolat préparées avec du sucre non raffiné (rapadura, sucre de canne complet...)
- **À éviter : les crèmes desserts ou les pâtisseries industrielles,** qui contiennent plus de sucre et de graisses que de cacao.

Mousse au chocolat

Pour 6 personnes :

- 250 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 4 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 5 cm de gingembre
- 1 orange non traitée
- Sel



1. Casser le chocolat en petits morceaux et les mettre dans une jatte. La placer sur une casserole d'eau frémissante et laisser fondre au bain-marie en remuant de temps en temps. Simultanément, casser 4 œufs en séparant blancs et jaunes.
2. Le chocolat fondu, retirer la jatte du bain-marie. Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger bien. Verser la crème fraîche, mélanger à nouveau.
3. Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Les incorporer avec précaution, peu à peu, en tournant toujours dans le même sens.
4. Ajouter le gingembre haché fin et le zeste de l'orange. Remuer toujours avec autant de précautions.
5. Verser la mousse dans une coupe. La garder au réfrigérateur (4 h au minimum) jusqu'au moment de servir.

La cannelle

Dans les desserts ou les boissons, l'épice provenant de l'écorce du cannelier de Ceylan nous réchauffe de ses bienfaits.



18

Les 5 principaux bénéfices

1. **Contre les coups de froid** : antiseptique, antiviral, expectorante et décongestionnante, elle n'a pas son pareil pour protéger des rhumes et des bronchites.
2. **Contre la fatigue** : son action tonocardiaque a un effet stimulant en cas de coup de pompe. Elle agit aussi sur les troubles de la mémoire passagers et booste la concentration.
3. **Pour la digestion** : carminative, elle permet d'expulser les gaz intestinaux, soulageant ainsi les douleurs abdominales. Elle contient aussi du magnésium, du fer et surtout des fibres qui favorisent le transit intestinal.
4. **Sur la faim** : l'odeur de la cannelle agit comme un coupe-faim, notamment en cas d'envie de sucré.
5. **Contre le vieillissement** : très riche en antioxydants, l'épice permet de lutter contre le stress oxydatif des cellules. Des études récentes s'intéressent à l'impact qu'elle pourrait avoir sur la progression de la maladie d'Alzheimer. Cette propriété serait augmentée par la chaleur.

Du meilleur au pire

- **Le top, en infusion.** La cannelle de Ceylan (*cinnamomum verum*), en bâtonnets de couleur jaune pâle, a une saveur délicate et aromatique.
- **Excellent, en poudre.** Plus chère que la cannelle de Chine, mais bien meilleure parsemée sur une compote maison.
- **Très bon, en bâtonnet.** Ces bâtonnets de cannelle casse (de Chine) sont bruns, plus corsés et vanillés mais ils deviennent amers à la cuisson.
- **À éviter, les gâteaux industriels.** Ils sont souvent très sucrés et simplement aromatisés à la cannelle.

²Riz au lait à la cannelle

Pour 4 personnes :

- 250 g de riz rond
- 1 litre de lait entier
- 100 g de sucre de canne non raffiné
- 50 g de beurre
- 1 bâton de cannelle de Ceylan



1. Faites bouillir le riz 5 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante.
2. Pendant ce temps, faites bouillir le lait avec le bâton de cannelle
3. Égouttez le riz et versez-le dans le lait. Ajoutez le beurre et cuisez un quart d'heure à feu doux.
4. Incorporez le sucre et laissez encore cuire une vingtaine de minutes.
5. Retirez le bâton de cannelle et laissez tiédir. Servez.

ATTENTION : *si vous suivez un traitement pour une maladie cardiovasculaire, contre les ulcères ou pour stabiliser le diabète, la cannelle est souvent déconseillée. Demandez à votre médecin.*

² Recette de Murielle Toussaint.

Le cassis

Allergie, fatigue, surpoids, stress...Nous avons tout intérêt à profiter des vertus santé de cette petite baie pendant l'été.



20

Les 5 principaux bénéfices

1. **Limite les allergies** : riche en manganèse, le cassis renforcerait les muqueuses respiratoires. Il diminuerait la libération de l'histamine. Ce qui, associé à ses propriétés anti-inflammatoires, renforce son action contre les symptômes allergiques.
2. **Antifatigue** : très riche en vitamine C – ce qui favorise l'assimilation du fer contenu dans le fruit-, le cassis renforce nos défenses immunitaires. C'est aussi un excellent antibactérien, qui permet de lutter contre les petites infections.
3. **Anti-inflammatoire** : ce sont surtout les feuilles (bien que le fruit soit très diurétique) qui opèrent un véritable drainage de l'organisme en éliminant les toxines, ce qui apaise douleurs articulaires et rhumatismes.
4. **Anti bourrelets** : une étude de l'université anglaise de Chichester montre que sa consommation à haute dose (300 mg d'extrait de cassis pris 2 heures avant l'activité sportive) augmente de 30% la combustion des graisses durant l'effort.
5. **Antistress** : la feuille de cassis infusée favorise la sécrétion de cortisol, hormone qui intervient en cas de stress, et facilite du système nerveux sympathique.

Du meilleur au moins bon

- **Le top, les baies fraîches sauvages**, ou cultivées en plein soleil, sont plus concentrées en éléments nutritifs.
- **Excellent, les feuilles de cassis** en infusion, au goût très agréable.
- **Très bon, les baies séchées ou surgelées**. À ajouter dans un fromage blanc ou un lait végétal.
- **À éviter, les sirops de cassis industriels**, trop sucrés, qui contiennent peu d'antioxydants

Confiture de cassis

Pour 3 à 4 pots moyens :

- 1 kg de baies de cassis
- 5 à 6 feuilles de cassis
- 500g de sucre blond de canne
- ½ litre d'eau
- 1 citron bio



1. La veille, lavez les baies et les feuilles. Mettez-les dans une casserole avec ½ litre d'eau et faites-les cuire afin de faire éclater les baies (15 minutes)
2. Retirez la casserole du feu et laissez reposer la préparation toute la nuit en la couvrant.
3. Le lendemain, retirez les feuilles et ajoutez le sucre en chauffant à feu moyen (30 minutes environ). Remuez légèrement à l'aide d'une cuillère en bois.
4. Retirez la casserole du feu, ajoutez le jus de citron bio et remplissez les pots que vous aurez préalablement ébouillantés.
5. Fermez-les bien et retournez-les.

La châtaigne

Nourrissant et énergétique, elle fut l'aliment de base de nos ancêtres. Elle remplace avantageusement les céréales.



22

Les 5 principaux bénéfices

1. **Antifatigue** : riche en minéraux, la châtaigne est très adaptée en cas de fatigue chronique et en convalescence d'une grippe ou de toute autre maladie hivernale.
2. **Protège le système cardiovasculaire** : elle contient des acides gras essentiels (oméga 3 et 6), anti-inflammatoires et protecteurs du système cardiovasculaire. La présence de phytostérols augmente encore l'effet prévention.
3. **Antistress** : vitamine B, acides aminés, phosphore et magnésium contribuent à maintenir l'équilibre nerveux. Ces nutriments apaisent aussi les crampes musculaires.
4. **Régule le transit** : la présence de fibres assure une bonne fonctionnalité de l'intestin. En raison de leur haute teneur en amidon, il faut bien cuire les châtaignes pour qu'elles soient digestes.
5. **Rassasiant** : avec ses 180 kcal pour 100 g et grâce à l'abondance de ses fibres, il n'est pas nécessaire d'en manger beaucoup pour être rassasié. Autre qualité : grillées, cuites à la vapeur ou à l'eau, elles ne nécessitent pas d'adjonction de matières grasses.

Du meilleur au pire

- **Le top, grillée** sur le feu ou simplement rôtie au four, elle est un pur délice.
- **Excellent, bouillie.** Elle complète agréablement des légumes nouveaux en marmite.
- **Très bon : sa farine** est naturellement sans gluten. Elle s'utilise pour préparer gâteaux, pain ou crêpes.
- **À fuir, les crèmes de marrons** toutes prêtes. Elles sont sucrées à l'excès.

23

Velouté de châtaigne

Pour 4 personnes :

- 200 g de céleri-rave
- 30 g de beurre
- 750 g de châtaignes
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 4 brins de persil plat
- Sel et poivre du moulin



1. Incisez la base des châtaignes (partie blanche). Plongez-les 30 minutes dans l'eau bouillante. Laissez refroidir et épluchez, sans oublier la fine pellicule.
2. Épluchez et coupez le céleri-rave en cubes.
3. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez les châtaignes cuites. Faites-les revenir 5 minutes. Ajoutez les cubes de céleri. Versez le bouillon de volaille.
4. Laissez cuire pendant 50 minutes. En fin de cuisson, mixez finement avec un mixeur plongeant. Salez et poivrez.
5. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez la crème et mixez à nouveau.
6. Répartissez dans des bols, décorez avec quelques feuilles de persil et servez.

Le gingembre

Digestive et stimulant la libido, cette racine venue de Chine est un anti-inflammatoire excellent contre les douleurs arthrosiques.



24

Les 5 principaux bénéfices

1. **Soulage les articulations** : parce qu'il bloque la production de prostaglandines, hormones précurseurs de mécanismes inflammatoires, le gingembre calme les douleurs rhumatismales, musculaires et articulaires en cas d'arthrite, entorse, tendinite ou sciatique.
2. **Atténue la nausée** : l'OMS a reconnu son utilité pour traiter les nausées (grossesse, chirurgie, chimio...). Le gingérol et le shogaol de la plante réduisent les mouvements de l'estomac.
3. **Apaise la digestion** : il aide à digérer en diminuant gaz et spasmes et maintient la flore intestinale en bon état. Utile aussi pour prévenir les ulcères gastriques dus à l'aspirine ou à l'ibuprofène.
4. **Lutte contre le cancer** : anti-inflammatoire et antioxydant, il est jugé bénéfique, à titre préventif, contre certains cancers (côlon, intestin, ovaire).
5. **Entretient le cerveau** : il protège des accidents neurologiques dont la maladie d'Alzheimer. Il améliore les capacités cognitives et augmente considérablement la mémoire.

Rien que du bon

- **Le top, en huile essentielle.** Diluez 1 ml d'huile essentielle de gingembre dans 30 ml d'huile végétale. Appliquez 6 gouttes du mélange en massage matin et soir sur les zones arthrosiques.
- **Excellent, en infusion.** Versez une tasse d'eau frémissante sur une bonne cuillère à café de gingembre frais râpé. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez une tasse par jour.
- **Très bon, frais.** On le consomme frais en tranches ou râpé, dans les pâtisseries comme dans les plats salés (potage, viande, légumes), surtout cuits dans un wok.
- **À essayer, congelé.** Pour avoir toujours du gingembre frais, congelez-le en morceaux.

³Terrine de courgettes au gingembre

Pour 2 personnes :

- 2 courgettes
- 2 œufs
- 50 g de fromage de brebis frais
- 3 cm de gingembre frais
- 100 ml de lait de soja
- 60 g de farine de blé T80
- Sel

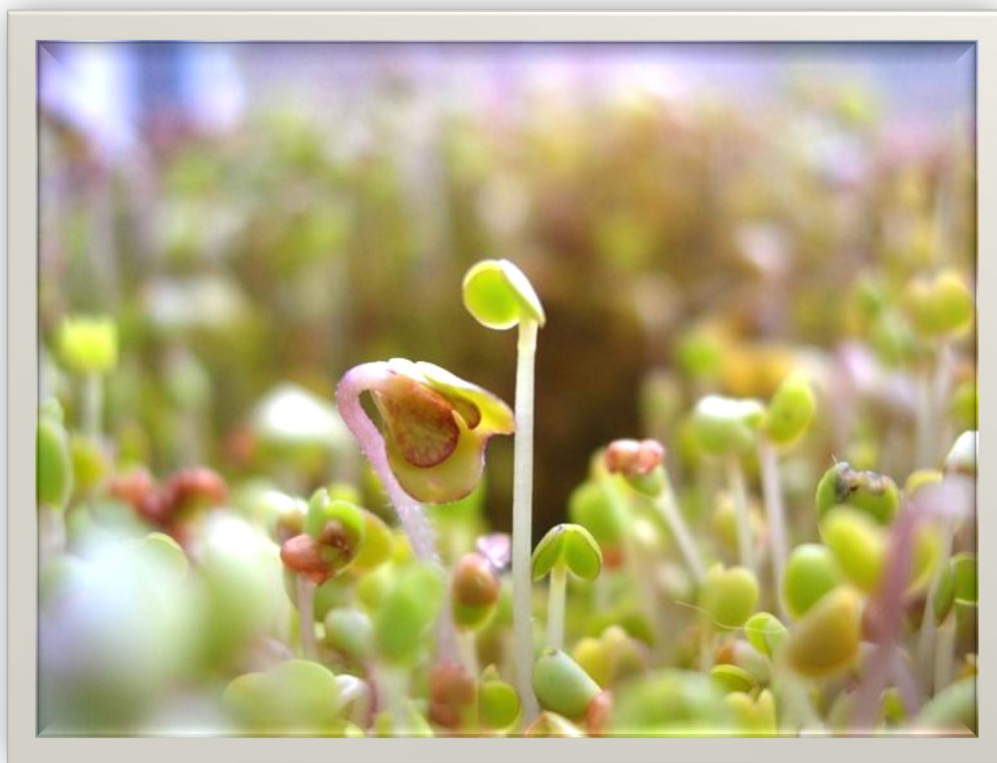


1. Laver et râper les courgettes. Les presser avec les mains pour bien en extraire tout le jus. Réserver.
2. Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage de brebis et le gingembre fraîchement râpé ; Ajouter 1 ou 2 pincées de sel. Détendre le mélange avec le lait, puis incorporer la farine. Ajouter enfin les courgettes râpées.
3. Verser ce mélange dans un moule à cake chemisé de papier cuisson. Enfourner pour 30 minutes à 180° C.
4. Cette terrine est délicieuse tiède ou froide.
5. Suggestion d'accompagnement : dresser 4 généreuses poignées de mesclun ou de roquette dans les assiettes. Poser à côté des tranches de terrine. Napper de vinaigre au gingembre.

³ Recette extraite du livre de Cléa.

Les graines germées

Les plantes en germination, riches en vitamines, oligoéléments, acides aminés et enzymes, ont une valeur nutritive supérieure à celle des fruits et légumes.



26

Les 5 principaux bénéfices

1. **Nutritives** : peu caloriques, les graines germées sont riches en glucides et nutriments variés.
2. **Digestives** : elles sont riches en enzymes qui facilitent leur digestion et sont mieux tolérées que les aliments non germés (le blé germé ne contient que 1% de gluten).
3. **Assimilables** : leurs protéines, oligo-éléments et vitamines les rendent facilement assimilables et rapidement biodisponibles.
4. **Savoureuses** : les germinations s'incorporent facilement à tous les plats pour leur saveur subtiles : salades, poissons, soupes, viandes, poissons...
5. **Thérapeutiques** : cette nourriture « vivante » permet, selon diverses études, de préserver notre « capital enzymes » et de prévenir des maux de civilisation : diabète, surpoids, fatigue, etc.

Rien que du bon

- **Le top, le haricot mungo**, ou soja vert, riche en fibres et antioxydants, à déguster en salade ou cuit en 4 minutes à la poêle avec des pâtes, légumes...
- **Excellent, des pousses d'oignon**, d'ail ou de poireau avec du saumon, du poulet ou des légumes cuits. Ou des pousses de cresson avec une soupe ou des céréales.
- **Très bon, des pousses d'ail et de fenouil** et des rondelles de concombre et radis déposées sur une galette de sarrasin ou de riz, tartinée de fromage de chèvre frais.
- **Attention, certaines graines germées sont toxiques**, telles les jeunes pousses de tomate, poivron, aubergine et rhubarbe. Les haricots secs germés doivent être consommés cuits.

4Mousse aux pignons et tournesol germé

Pour 4 personnes :

- 1 litre de lait végétal amandes-noisettes
- 4 g d'agar-agar en poudre
- 8 à 10 cuillères à soupe de tournesol germé
- 6 cuillères à soupe de pignons
- 4 à 6 cuillères à soupe de sirop de riz



© Toutallantvert.com

1. Dans une casserole, délayez l'agar-agar en ajoutant le lait végétal. Placez sur feu doux en remuant. Faites mijoter 3 minutes, puis versez dans un saladier.
2. Laissez refroidir au réfrigérateur 2 heures jusqu'à gélification complète.
3. Faites dorer à sec les pignons dans une poêle.
4. Versez les graines germées de tournesol dans le bol mixeur du robot et ajoutez le flan. Mixez longuement.
5. Versez dans des coupes et placez au frais 30 minutes. Parsemez de pignons dorés et nappez de sirop de riz.

⁴ Recette de Valérie Cupillard.

Le haricot vert

Ce légume des beaux jours est riche en micronutriments protecteurs. Et il a pour avantage de rassasier sans faire grossir.



28

Les 5 principaux bénéfices

1. **Peu calorique** : seulement 45 kcal pour une part de 150 g. On peut donc en déguster à satiété, sans craindre de prendre du poids.
2. **Reminéralisant** : il est fort bien pourvu en calcium (56 mg/100g), en potassium (240 mg/100g) et en magnésium (28mg/100g).
3. **Antioxydant** : 200g couvrent 20% des besoins quotidiens en provitamine A (ou bêta-carotène), antioxydante, 25 % des besoins en vitamine C, tonifiante, et 27% des besoins en vitamine B9 (ou acide folique). Ce haricot contient aussi de la quercétine, flavonoïde impliqué dans la prévention du cancer.
4. **Tonifiant** : avec 2 g pour 100 g, il fait partie des légumes verts qui apportent le plus de protéines.
5. **Régulateur du transit** : sa teneur en fibres (3 g pour 100 g), bien tolérées par les intestins fragiles, contribue à l'équilibre de la flore intestinale.

Du meilleur au moins bon

- **Le top, sautés à la poêle** avec une pointe d'ail et du persil, accompagnés d'autres légumes et d'une viande dont ke us aura servi à les arroser.
- **Excellent en salade**, froids et précuits, avec une vinaigrette relevée de basilique ou d'estragon et des pommes de terre tièdes.
- **Très bon en minestrone**, coupés en petits tronçons et mélangés avec des dés de tomate, de céleri, du vermicelle, huile d'olive et basilic frais.
- **Attention, choisir des haricots extrafins, longs et fermes, bien frais** : ils contiennent plus de sels minéraux et de vitamines que les surgelés ou conserves. Les plonger dans l'eau glacée en fin de cuisson.

Salade fraîche et légère

Pour 4 personnes :

- 300 g de haricots verts
- 100 g de champignons de paris
- 1 jus de citron pressé
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 boîte de filets d'anchois
- 40 g de pignons de pin
- 50 g de ciboulette
- 4 brins de persil



1. Couper en 2 les haricots effilés, les plonger dans une casserole de 2 l d'eau portée à ébullition. Laisser cuire 10 minutes, égoutter passer sous l'eau froide et égoutter de nouveau.
2. Laver, égoutter, sécher, couper en fines lamelles et arroser de jus de citron les champignons.
3. Préparer une vinaigrette avec la moutarde fondue dans le vinaigre balsamique, l'ail haché et l'huile d'olive. Saler, poivrer, incorporer haricots et champignons, bien mélanger.
4. Répartir la salade assaisonnée dans 4 assiettes, y ajouter les anchois, les pignons et parsemer le tout de ciboulette et persil ciselés.

L'huile d'olive

Si d'autres huiles lui font désormais concurrence, elle n'en reste pas moins savoureuse et essentielle à notre santé.



30

Les 5 principaux bénéfices

1. **Bénéfique pour le cœur** : c'est établi par de nombreuses études : la consommation d'huile d'olive nous permet d'abaisser les risques de maladies cardiovasculaires.
2. **Anticancer** : sa richesse en antioxydants (flavonoïdes et polyphénols) y est pour quelque chose. Mais c'est l'oléocanthal qui intéresse les chercheurs. Cet antioxydant pourrait détruire les lysosomes, réservoirs où s'accumulent les déchets dans les cellules.
3. **Antidouleur** : des chercheurs américains ont démontré que l'huile d'olive extra-vierge avait des effets anti-inflammatoires aussi efficaces que l'ibuprofène.
4. **Anti bourrelet** : elle bloque dans les tissus adipeux une enzyme qui a un petit faible pour les excédents de glucides, à partir desquels elle fabrique de la graisse.
5. **Prévient les dégénérescences liées à l'âge** : grâce à sa forte teneur en graisses monoinsaturées, l'huile d'olive permettrait de retarder l'apparition de maladies mentales comme la maladie d'Alzheimer.

Du meilleur au moins bon

- **Le top, les grands crus :** il s'agit des premières récoltes d'olives (novembre) disponibles en décembre.
- **Excellent, les crus régionaux.** En prenant soin de vérifier qu'ils sont bien vierges extra, première pression à froid.
- **Très bon, les huiles d'olives aromatisées :** basilic, citron, piment, sans arôme artificiel.
- **À éviter, les margarines à base d'huile d'olive.** Mélangée à bien d'autres acides gras et, bien souvent, à des additifs (E322, E476...), elle n'est pas conseillée.

⁵Sorbet fraise basilic et huile d'olive

Pour 4 personnes :

- 500 g de fraises
- 10 feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100g de sucre de canne
- 1 cuillère à soupe de glucose
- 30 cl d'eau



1. Mixez les fraises avec le basilic et l'huile d'olive.
2. Dans une casserole, mélangez le sucre, le glucose et l'eau et portez le tout à ébullition pendant 5 minutes.
3. Mélangez le sirop et la purée de fraises, puis mettez la préparation dans une sorbetière et faites tourner jusqu'à ce que le sorbet prenne. Mettez-le au congélateur ou dégustez de suite.

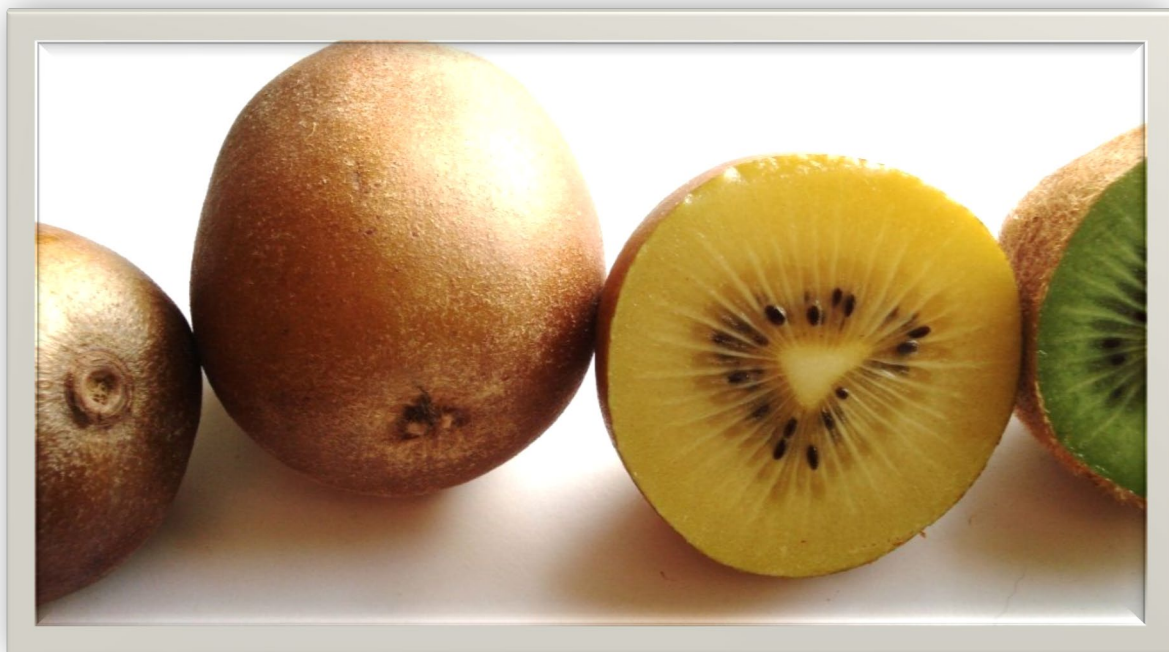
Autre solution, mettez le sorbet dans un plat au congélateur et remuez-le toutes les 2 heures et ce pendant 12 heures.

4. Sortez du congélateur un peu avant la dégustation.

⁵ Recette élaborée avec l'huile d'olive [Bio Cauvin](#)

Le kiwi jaune

Trois fois plus riche en vitamine C que l'orange, ce fruit au goût moins acide et plus exotique que son cousin vert est un allié de notre circulation sanguine.



32

Les 5 principaux bénéfices

1. **Cardioprotecteur** : manger 2 ou 3 kiwis par jour pendant 1 mois diminuerait l'agrégation plaquettaire et le taux de triglycérides, deux facteurs associés aux maladies cardiovasculaires.
2. **Renforce les veines et les vaisseaux** : les vitamines E et C présentes dans le kiwi favorisent la circulation sanguine, évitant la formation de calculs ou de caillots.
3. **Favorise la cicatrisation** : une étude menée chez le rat a démontré que le kiwi contribuerait à la cicatrisation des plaies mieux qu'une crème antimicrobienne traditionnelle.
4. **Antioxydant** : le kiwi permet aux cellules de mieux résister au vieillissement. Ce pouvoir antioxydant serait dû, outre sa richesse en vitamine C, à la présence de composés phénoliques aux propriétés antioxydantes.
5. **Ralentit l'ostéoporose** : très alcalinisant le riche en minéraux, le kiwi permet au corps de ne pas puiser dans ses réserves minérales situées dans les os, et retarde ainsi l'apparition de l'ostéoporose.

Du meilleur au pire

- ✓ **Le top, le fruit de culture biologique.** À couper en deux et à manger nature à la petite cuillère.
- ✓ **Très bon, le jus de fruit** en smoothie avec des fraises ou une orange et une demi-banane.
- ✓ **À fuir, les pâtisseries industrielles.** Dans les tartes aux kiwis, les bénéfices des fruits se perdent dans la pâte grasse et sucrée.
- ✓ **L'idée en + le kiwaï** ou minikiwi, aussi riche en vitamine C et en fibres que les jaunes et les verts. Il se mange non épluché.

Crème végétale au kiwi jaune

Pour 6 personnes :

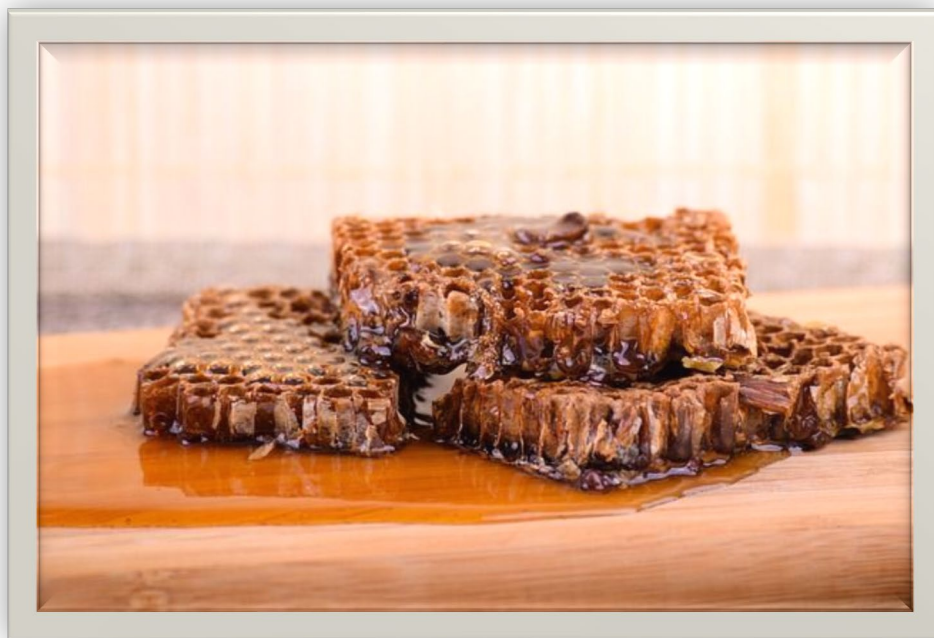
- 6 kiwis jaunes
- 1 cuillère à café d'agar-agar
- 5 cuillères à soupe de sucre de canne non raffiné
- 200 g de tofu soyeux (en magasin bio)
- 20 ml d'extrait de vanille liquide
- 3 cuillères à soupe de poudre d'amande
- ½ citron
- Fleurs séchées, type bleuets



1. Pelez et coupez les kiwis en deux. Mixez-les au blender avec l'agar-agar et le sucre.
2. Faites chauffer le coulis obtenu dans une casserole, puis laissez bouillir 1 minute en remuant constamment.
3. Ôtez du feu, puis mixez au blender avec le tofu soyeux, la vanille, la poudre d'amande et le jus du demi-citron. Goûtez et ajustez le sucre en fonction de vos goûts.
4. Répartissez dans des verrines, laissez refroidir 10 minutes, puis filmez-les avant de les mettre au frigo pendant 1 heure.
5. Servez avec quelques fleurs séchées en garniture.

Le miel

Sucre naturel, très énergétique, le miel constitue un trésor pour la santé. Ses vertus thérapeutiques varient en fonction des fleurs butinées par les abeilles.



34

Les 5 principaux bénéfices

1. **Antibactérien** : bactéricide naturel, il aide à lutter contre les infections respiratoires (miel d'eucalyptus, lavande, thym, sapin) et urinaires (bruyère, thym, sapin). Certains hôpitaux l'utilisent aujourd'hui comme pansement cicatrisant.
2. **Anti-inflammatoire** : le miel diminuerait l'adhérence des bactéries aux cellules épithéliales de l'intestin, ce qui les empêcherait de se fixer et de proliférer. Il préviendrait certaines affections gastro-intestinales mineures comme l'inflammation ou l'ulcère gastrique.
3. **Antiallergique** : il pourrait aider à lutter contre les allergies saisonnières, à condition de le choisir local. Une petite cuillère par jour agirait comme désensibilisant au pollen.
4. **Atténue la constipation** : c'est une prébiotique qui empêche la fermentation. Il a des propriétés laxatives douces tout en améliorant la digestion.
5. **Rajeunissant** : riche en polyphénols, qui préviennent la dégénérescence cellulaire et les risques cardiovasculaires, le miel ralentirait le vieillissement.

Du meilleur au pire

- **Le top : bio ou local.** Si vous pouvez l'acheter frais, recueilli le mois précédent chez l'apiculteur, c'est encore mieux.
- **Excellent, le miel de manuka** pour ses vertus antibactériennes supérieures à tout autre miel.
- **Très bon, celui qui vous plaît.** Plus il est foncé, plus il est fort en goût.
- **À fuir, les miels bon marché.** Ils sont souvent pasteurisés, c'est-à-dire qu'ils ont été chauffés, ce qui leur enlève tout intérêt thérapeutique.

35

Salade de chèvre chaud aux pommes et miel

Pour 4 personnes :

- 2 pommes à cuire type elstar ou golden du Limousin
- 2 fromages de chèvre, type chavignol
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- 200 g de salade mesclun
- 1 pomme granny smith
- 4 cuillères à café de miel de votre choix
- Sel et poivre concassé.



1. Allumez le four à 180°C (th.6). Lavez les pommes et essuyez-les. Retirez le cœur. Coupez les pommes à cuire en tranches de 1,5 cm d'épaisseur et disposez les 4 plus belles sur une plaque légèrement huilée.
2. Coupez les fromages en deux en rondelles et disposez-en une tranche sur les pommes. Concassez le poivre sur le sommet/ Mettez au four 10 à 15 minutes.
3. Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre balsamique et du sel. Lavez la salade et essorez-la. Mélangez-la à la vinaigrette, puis disposez-la sur 4 assiettes.
4. Coupez la granny smith en demi-tranches fines pour décorer l'assiette.
5. Dès que les fromages sont dorés, déposez-les sur les assiettes en ajoutant une cuillère à café de miel sur le chèvre. Servez tiède.

La myrtille

La quantité record d'antioxydants qu'elle contient en fait l'amie des yeux, des intestins ou des capillaires, et une alliée contre les risques cardiovasculaires et de cancer.



36

Les 5 principaux bénéfices

1. **Protège la vue** : son fort pouvoir antioxydant (flavonoïdes et vitamines A, C et E) améliore la vision nocturne et diminue le stress oxydatif à l'origine des cataractes, DMLA, glaucomes...
2. **Stimule intestins et vésicules** : ses fibres régulent le transit : la myrtille et l'acide tannique luttent contre l'irritation intestinal ; le sorbitol dope la vésicule biliaire.
3. **Tonifie la circulation** : la concentration d'antioxydants protège les capillaires et les vaisseaux, notamment en cas d'insuffisance veineuse et de risques cardiovasculaires. La teneur en pectine réduit légèrement le taux de cholestérol.
4. **Combat les cystites** : elle empêche la bactérie *Escherichia coli*, responsable de la cystite, de se fixer sur les parois du canal urinaire. Le rôle préventif n'est pas confirmé.
5. **Inhibe les cellules cancéreuses** : les pigments rouge-violet très abondants (anthocyanes) limiteraient la prolifération de certaines cellules cancéreuses (estomac, prostate, côlon et sein).

Du meilleur au pire

- **Le top, les baies fraîches** juteuses, peu caloriques (45kcal/100g). Elles se mangent seules, avec un laitage, en sorbet, confitures...
- **Excellent le jus pressé** pour des cures tonifiantes. Mixer des myrtilles à la centrifugeuse, sans ajout de sucre. Boire de 30 cl à 50 cl de jus par jour.
- **Très bon, surgelées ou séchées.** Ses qualités nutritionnelles ne sont pas altérées, mais la saveur est moins présente lorsqu'elle est surgelée.
- **À fuir, la myrtille sauvage crue.** Découverte au détour d'un chemin, ne la croquez pas ! Elle représente un risque réel, car elle peut être contaminée par un ver parasite qui ne se détruit qu'à la cuisson.

37

La tarte aux myrtilles

Pour 4 à 6 personnes :

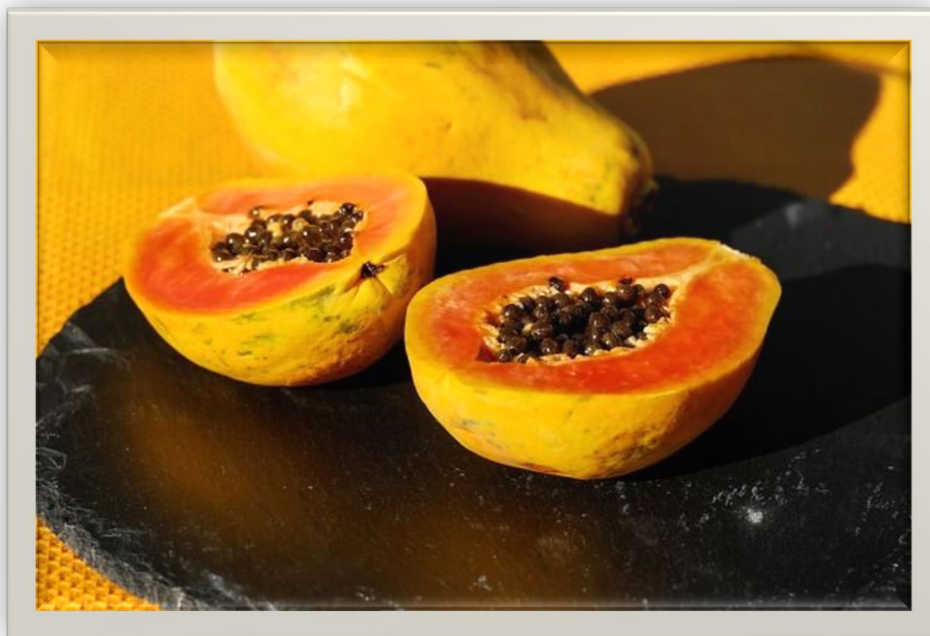
- 600 g de myrtilles
- 150 g de biscuits à la cuillère
- 350 g de pâte brisée
- 100 g de sucre cassonade
- Beurre
- Sucre glacé



1. Préchauffer le four à 180 ° C(th.6). Laver et essuyer délicatement les myrtilles. Écraser finement les biscuits à la cuillère au rouleau à pâtisserie. Réserver les miettes dans une terrine.
2. Déposer la pâte brisée dans un moule à tarte, légèrement beurré s'il n'est pas antiadhésif. Piquer le fond de la pointe d'une fourchette. Le couvrir des miettes de biscuits.
3. Mélanger délicatement les myrtilles et le sucre cassonade dans un saladier. Verser le tout sur les miettes de biscuits, en secouant légèrement le moule. Enfourner et cuire 30 à 40 minutes.
4. Sortir la tarte du four. La démouler. La laisser tiédir sur une grille. Au moment de servir, la saupoudrer légèrement de sucre glace.

La papaye

Ce fruit exotique est impérial contre les digestions difficiles. Ses pépins, riches en antioxydants, nous protégeraient également des effets du vieillissement.



38

Les 5 principaux bénéfices

1. **Aide à digestion** : riche en fibres et en papaine (une enzyme digestive), la papaye favorise la digestion et lutte contre les troubles du transit. Elle rééquilibre la flore intestinale, notamment en cas de traitement antibiotique.
2. **Améliore la vue** : ses caroténoïdes protègent la rétine contre les UV. La zéaxanthine préserve de la cataracte et de la dégénérescence maculaire.
3. **Fait mincir** : peu calorique et riche en fibres, la papaye apporte une sensation de satiété. Sa graine aurait un effet brûle graisse bien que l'allégation minceur lui a été refusée.
4. **Diminue les risques de cancer** : de la prostate notamment, grâce à sa richesse en lycopène. Plus le fruit est mûr, plus il en contient.
5. **Aide à la longévité en bonne santé** : riche en antioxydants et en acides aminés, la papaye fermentée serait immunostimulante, ce qui augmenterait les défenses naturelles dans les maladies liées à l'âge.

Du meilleur au pire

- **Le top la papaye bien mûre** pour sa richesse en antioxydants ou, si l'odeur vous rebute, la papaye verte.
- **Excellent les graines**, amères et poivrées, se mangent fraîches (½ cuillère à café par jour) ou séchées, à consommer moulues comme le poivre.
- **Très bon, la papaye séchée**, riche en fibres, vendue en magasin bio
- **À éviter le jus de papaye industriel**. Très chargé en sucre et peu intéressant d'un point de vue nutritionnel.

Salade de papaye verte

Pour 4 personnes :

- 1 papaye verte ou 2 petites
- 2 carottes
- 8 tomates cerises

Pour l'assaisonnement :

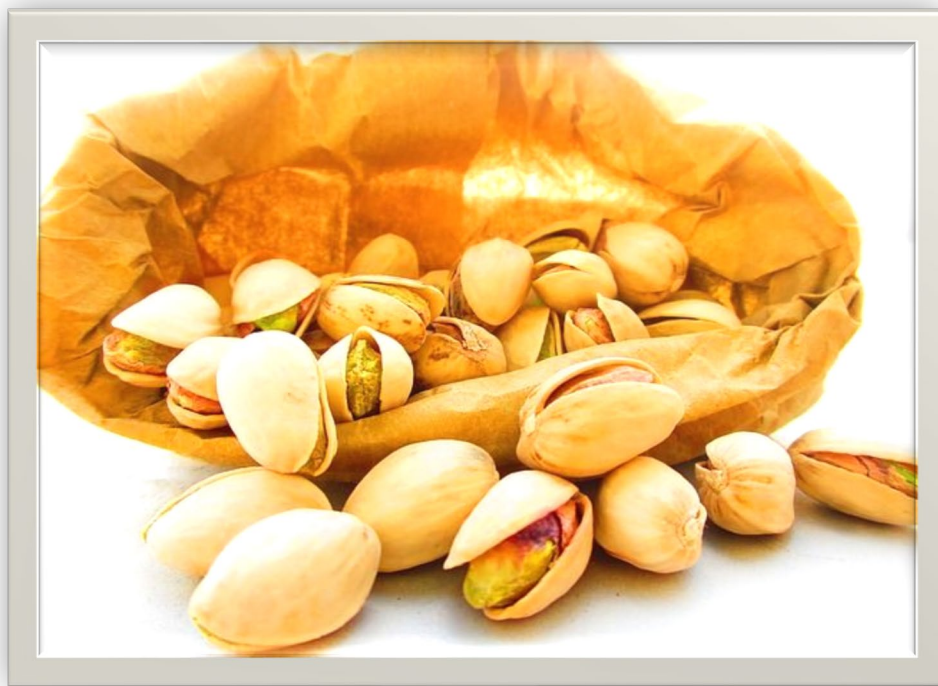
- 1 petit piment rouge
- 1 poignée de cacahuètes non salées
- 2 gousses d'ail
- 1 citron vert
- 1 cuillère à café de sucre de palme
- 2 cuillères à soupe de sauce au crabe ou sauce nuoc-mâm



1. Passez la papaye sous l'eau et fendez-la en deux. Ôtez les graines à l'intérieur, pelez-la et râpez-la comme une carotte. Arrosez-la du jus d'un ½ citron vert pour qu'elle ne s'oxyde pas. Lavez et épluchez les carottes et râpez-les. Lavez et coupez les tomates en dés. Mettez le tout dans le saladier.
2. Préparez la sauce : dans un mortier, pilez l'ail, le piment lavé et coupé en morceau, le ½ citron vert coupé en deux ; pilez-le pour libérer le zeste, puis enlevez les morceaux. Ajoutez sucre, sauce au crabe et cacahuètes. Mélangez. Versez sur les légumes. Mélangez à nouveau et servez.
3. La salade de papaye peut être agrémentée de salade verte, coriandre, menthe, liserons d'eau ou vermicelles de riz.

La pistache

Grâce à sa richesse en antioxydants, en protéines et en fibres, l'amande de Perse défend l'organisme contre les agressions.



40

Les 5 principaux bénéfices

1. **Évite aux neurones de vieillir** : les antioxydants (catéchines, lutéine, zéaxanthine, anthocyanine) de la pistache protègent le cerveau des dommages causés par les radicaux libres.
2. **Peu calorique** : source de fibres, de protéines et de bons acides gras, elle est la noix la moins calorique : 3 à 4 calories chacune. Selon une étude américaine, elle n'entraîne pas de prise de poids.
3. **Prévient la chute de la glycémie** : le chrome qu'elle renferme permet de réguler le taux de glucose dans le sang.
4. **Améliore la vue** : la riboflavine et le zinc aident à la préservation d'une vision normale. La lutéine et la zéaxanthine participent à la protection des tissus contre les lésions entraînant la DMLA, par exemple.
5. **Protège le cœur** : ses antioxydants en font une alliée pour le cœur et les vaisseaux. Les fruits à coque réduisent l'oxydation, améliorent la circulation sanguine, diminuent l'hypertension et le risque d'athérosclérose.

Du meilleur au moins bon

- **Le top en collation.** Crue, nature ou grillée, c'est un fruit sec fin et facile à manger.
- **Excellent au petit-déjeuner.** Entière, moulue ou écrasée dans vos mueslis, céréales ou laitages.
- **Très bon, cuisinée** dans les salades, les pâtes, les riz, les farces, les terrines et les desserts.
- **À éviter, les crèmes glacées ou** pâtisseries industrielles, le plus souvent aromatisées à la pistache.

‘Spaghettis au pesto de pistaches et à la ricotta à la menthe

Pour 4 personnes :

- 500 g de spaghettis
- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé
- Sel et poivre moulu

Pour la ricotta :

- $\frac{3}{4}$ de ricotta de brebis
- 2 brins de menthe

Pour le pesto :

- 100 g de roquette
- $\frac{1}{2}$ bouquet de persil
- $\frac{1}{4}$ de tasse de parmesan râpé
- $\frac{1}{2}$ tasse de pistaches décortiquées
- $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile de pistache et $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile de pépins de courge.



1. Mélangez la ricotta, le sel, le poivre et les feuilles de menthe ciselées. Réserver.
2. Faire blanchir la roquette et le persil dans de l'eau bouillante pendant 20 secondes. Les égoutter, puis les plonger dans l'eau glacée. Une fois refroidis, les essorer.
3. Les mixer avec parmesan, pistaches, sel, poivre et huile de pistache ou d'olive. Ajouter l'huile de pépins de courge.
4. Faire cuire les spaghettis 8 à 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.
5. Mettre les pâtes dans une sauteuse avec une demi-tasse de leur eau de cuisson et ajouter le pesto. Laisser sur le feu 20 secondes.
6. Disposer la ricotta sur 4 assiettes, ajouter les spaghettis et le parmesan fraîchement râpé.

⁶ Recette extraite du site [American Pistachio Growers](http://AmericanPistachioGrowers.com)

La pomme

Ce fruit riche en antioxydants, est peu calorique. En manger régulièrement et souvent réduirait les risques de maladies.



42

Les 5 principaux bénéfices

1. **Accroît la capacité respiratoire** : manger plus de 2 pommes par semaine ou boire du jus réduirait l'asthme et les affections respiratoires. La quercétine (antioxydante) qu'elle contient serait fortement anti-inflammatoire.
2. **Anticancer** : plusieurs études le montrent. L'une, sur l'animal, affirme qu'elle préviendrait le [cancer colorectal](#), grâce à l'effet antioxydant des polyphénols sur les cellules cancéreuses.
3. **Limite les risques cardiovasculaires** : cela est dû à la double action des fibres et des antioxydants. La pomme réduirait l'incidence du [syndrome coronaire aigu](#) (angine de poitrine et infarctus), en particulier chez les hommes.
4. **Fait baisser le cholestérol** : c'est surtout la pectine de la pomme qui aurait pour effet de diminuer le mauvais cholestérol.
5. **Coupe-faim** : avec plus de 5 g de fibres, une pomme facilite le transit et calme les fringales. Elle limiterait l'absorption du cholestérol et des lipides dans l'intestin.

Du meilleur au moins bon

- **Le top : croquer la pomme bio** avec sa peau. La pelure est deux à six fois plus riche en vitamine C et en antioxydants.
- **Excellent, en compote.** Elle contient des minéraux et elle est mieux assimilée par ceux qui ne la digèrent pas crue.
- **Très bon, le jus de pomme.** À condition de le choisir de fabrication artisanale et biologique.
- **À éviter, les tartes aux pommes industrielles** qui contiennent trop d'additifs. Elles sont si simples et rapides à réaliser soi-même/

Velouté de roquette aux pommes et parmesan

Pour 4 personnes :

- 200 g de roquette
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 pomme
- 6 cuillères à soupe de parmesan frais râpé
- Poivre



1. Lavez la roquette. Émincez l'oignon. Épluchez et coupez la pomme de terre en morceaux. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive à la poêle.
2. Dans une casserole, faites bouillir un litre d'eau, ajoutez le bouillon de volaille et le mélange oignon-pomme de terre. Laissez mijoter à petit feu pendant 15 minutes.
3. Pelez, épépinez et coupez la pomme. Ajoutez-la à la cuisson 5 minutes avant la fin.
4. Stoppez la cuisson et mixez le tout.
5. Saupoudrez de parmesan râpé et d'un peu de poivre.

Le sarrasin

Le « blé noir » est une graminée et non pas une céréale, même si on l'utilise comme telle. Naturellement sans gluten, il est une bonne source de protéines.



44

Les 5 principaux bénéfices

1. **Sur les vaisseaux** : le sarrasin est riche en rutine, un tanin de la famille des flavonoïdes, dont le pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire assure une protection contre l'athérosclérose, l'insuffisance veineuse, les accidents vasculaires, jambes lourdes, varices et hémorroïdes.
2. **Sur l'arthrose** : grâce à sa richesse en antioxydants, il existe une corrélation entre la consommation régulière de sarrasin et une action myorelaxante et anti-inflammatoire.
3. **Sur la satiété** : le sarrasin apporte des glucides complexes, et aussi des fibres hydrosolubles au fort pouvoir satiétogène. Avec un indice glycémique faible, il permet de ralentir le passage du sucre dans le sang : ce qui est formidable pour les diabétiques et les personnes en surpoids abdominal.
4. **Sur le système immunitaire** : la D-fagomine, une fois dans l'intestin, assainit la flore intestinale, ce qui renforce notre immunité. C'est ce qu'on appelle un prébiotique.
5. **Sur l'humeur** : des études soulignent son action, grâce à la rutine, sur le cerveau, notamment sur la dépression.

Du meilleur au moins bon

- **Le top, les graines de sarrasin** en magasin bio, à cuisiner comme le riz.
- **Excellent, les nouilles de sarrasin** ou soba, un classique de la cuisine japonaise et coréenne.
- **Très bon les crêpes** dont on confectionne soi-même la pâte.
- **À éviter, le sobacha prêt à l'emploi.** Cette infusion de graines de sarrasin torréfiées est censée modérer l'appétit. Mais les graines trop chauffées perdent leurs qualités.

Les galettes bretonnes

Pour 12 galettes :

- 330 g de farine de blé noir
- 10 g de gros sel
- 75 cl d'eau froide
- 1 œuf
- Beurre ou huile pour la cuisson



1. Dans un saladier, mélangez la farine et le gros sel.
2. Versez l'eau en plusieurs fois tout en mélangeant la préparation au fouet.
3. Lorsque la pâte est lisse et épaisse, ajoutez l'œuf.
4. Recouvrez le saladier d'un film et laissez reposer au frais au moins 2 heures.
5. À feu moyen, beurrez ou huilez votre poêle, versez une louche de pâte et étalez-la de façon homogène.
6. Faites cuire quelques minutes de chaque côté. Retournez la crêpe à l'aide d'une spatule.
7. Garnissez votre galette selon vos envies : jambon, fromage râpé et œuf pour une « complète », champignons, saucisse, andouille ou pommes de terre...

La tomate

Riche en vitamine C, en caroténoïdes (en particulier le lycopène) et en potassium, la tomate est autant un légume fruit plaisir qu'une source de bienfaits préventifs.



46

Les 5 principaux bénéfices

1. **Hydratante et peu calorique** : gorgée d'eau (95%) et n'apportant que 15 kcal pour 100 g, la tomate est idéale pour une alimentation équilibrée.
2. **Anticancer** : elle est riche en antioxydants (18 mg/100 g de vitamine C et beaucoup de provitamine A). Elle renferme aussi du lycopène, caroténoïde réputé prévenir certains cancers.
3. **Protection cardiovasculaire** : elle contient en quantité du potassium, sel minéral qui participe à la contraction du muscle cardiaque et à l'équilibre de la pression artérielle.
4. **Antirayons ultraviolets** : le lycopène contribue à neutraliser les radicaux libres produits par l'exposition aux rayons du soleil. Il est l'allié de la peau et lutte contre son vieillissement.
5. **Diurétique** : grâce à sa forte teneur en eau et en potassium, la tomate stimule les reins. Elle facilite aussi la digestion et le transit intestinal.

Du meilleur au moins bon

- **Le top, crue.** L'incontournable salade de tomates fraîches à la mozzarella, assaisonnée d'huile d'olive et de basilic.
- **Excellent, cuite.** Des tomates poêlées avec des herbes de Provence, de l'ail, un peu de parmesan, le tout arrosé d'un filet de vinaigre balsamique.
- **Très bon, le gaspacho.** Une purée de tomates avec ail, huile d'olive et vinaigre. À servir froide, avec des dés de concombre et quelques croûtons.
- **À éviter, le ketchup.** Lisez les étiquettes, car certains renferment du sirop de maïs, à forte teneur en fructose pouvant entraîner une hausse de la glycémie.

Cocktail tomate fraise au basilic

Pour 1 litre de cocktail :

- 4 tomates grappe
- 500 g de fraises
- 1 cuillère à soupe de fraise balsamique
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 8 feuilles de basilic



1. Laver les fraises et les tomates.
2. Équeuter les fraises et détailler grossièrement les tomates.
3. Les déposer dans le bol du blender.
4. Verser le vinaigre balsamique, le sel et l'huile, puis mixer.
5. Laver les feuilles de basilic, les sécher et les ciseler finement.
6. Ajouter le basilic dans la préparation et mélanger.
7. Servir frais.

Mes Super Plantes

48



L'arnica des montagnes

Arnica montana, jolie fleur jaune des montagnes d'Europe, n'a pas son pareil pour soulager les plaies non ouvertes : bleus, bosses, contusions, foulures...



49

Les 5 principaux bénéfices

1. **Analgésique** : l'arnica calme vite la douleur due à tout traumatisme ou choc, provoquant une ecchymose, un hématome, une bosse, une foulure ou une contusion.
2. **Anti-inflammatoire** : l'arnica atténue les douleurs dues aux inflammations articulaires (rhumatismes, arthrose, arthrite).
3. **Décontracturante** : grâce à ses composés actifs, l'arnica apaise les spasmes et les contractures musculaires qui accompagnent souvent un traumatisme.
4. **Anticoagulante** : les coumarines de l'arnica (substances qui facilitent le drainage lymphatique et sanguin) sont bénéfiques pour le système cardiovasculaire et contre l'insuffisance veineuse.
5. **Contre les affections buccales** : en bains de bouche et gargarismes très dilués, la teinture mère d'arnica remédie aux aphtes et gingivites.

Sous quelle forme ?

- **Gel ou pommade en massage** : cette forme très connue contient 10% à 25% de teinture d'arnica ou 15% au maximum d'huile d'arnica. A appliquer sur la peau intacte et à distance des muqueuses.
- **Teinture mère, en compresse** : obtenue à partir de fleurs d'arnica séchées, broyées et mélangées à de l'alcool, la teinture mère, en pharmacie, est à diluer dans 3 à 10 volumes d'eau et à poser en compresses sur la bosse ou le bleu, le plus vite possible.
- **Homéopathie, en granules** : la posologie usuelle d'Arnica Montana est de 4 granules 5 CH à prendre toutes les 30 minutes 4 à 5 fois de suite, aussitôt après un traumatisme ou une entorse, puis 2 ou 3 fois par jour pendant quelques jours.

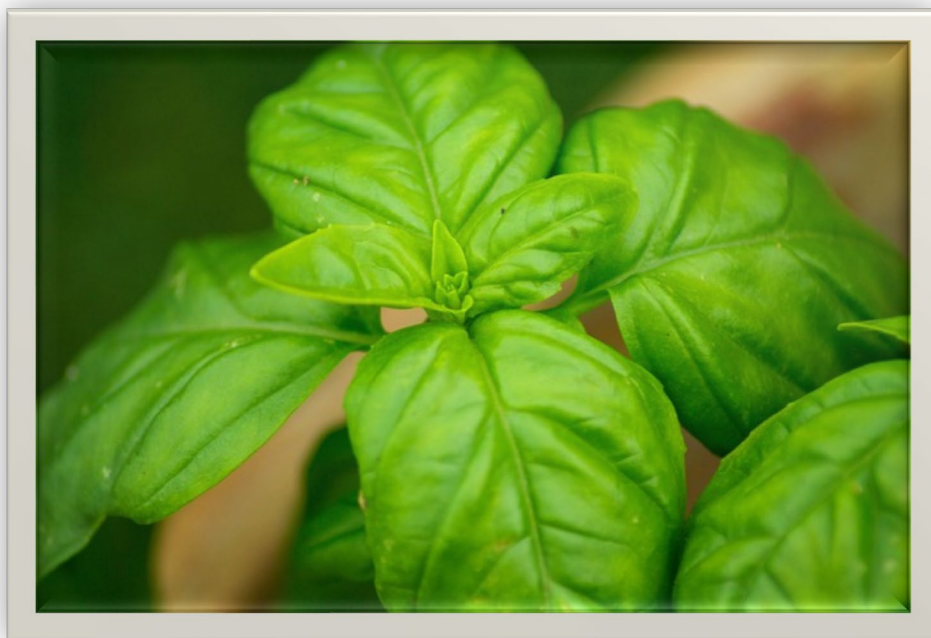
Remèdes maison

- ✚ **Bain de bouche.** Utiliser de la teinture d'arnica diluée au dixième (une demi-cuillerée à café dans un demi-verre d'eau), en bains de bouche ou gargarismes, pour soulager une affection buccale, mais sans jamais avaler la solution. Cet usage, potentiellement toxique, doit être réservé aux adultes.
- ✚ **Infusion.** Plonger une cuillerée à soupe d'arnica (environ 2g) dans 10 cl (une tasse à café) d'eau frémissante, puis laisser infuser 15 minutes avant d'appliquer une compresse.
- ✚ **Huile végétale.** Issue de la macération des sommités fleuries de la plante dans de l'huile végétale de tournesol bio, l'huile végétale à l'arnica peut être utilisée en massage pour stimuler la circulation sanguine et dégonfler les jambes.



Le basilic

Utilisée en cuisine, cette aromatique possède des propriétés ignorées : sédatives, antispasmodiques, antistress...



51

Les 5 principaux bénéfices

1. **Digestif** : ce tonique digestif stimule le foie et a un effet bénéfique sur les ballonnements, les éructations, les flatulences et les migraines d'origine digestive.
2. **Antispasmodique** : cet antispasmodique puissant améliore les crises de spasmophilie : prenez 1 goutte d'huile essentielle de basilic exotique sur un comprimé neutre ou une boulette de pain ?
3. **Antistress** : l'huile essentielle de basilic rétablit le tonus du système nerveux sans l'exciter. Sur le plan psychique et émotionnel, elle apaise anxiété et angoisses. En massage, diluez toujours l'huile essentielle dans une huile végétale.
4. **Anti-infectieux** : ses propriétés antivirales et régulatrices de la flore intestinale ont une très bonne action sur les colites, gastro-entérites et diarrhées.
5. **Sédatif** : ses vertus calmantes aident à retrouver un bon sommeil en cas de nervosité : prendre 1 goutte d'huile essentielle de basilic exotique et 1 goutte d'huile essentielle de petit grain bigarade sur un comprimé neutre avant le coucher. En cure de 3 semaines.

Sous quelle forme ?

- **Huile essentielle, en cas de gastro-entérite** : 3 gouttes de basilic exotique et 3 gouttes de tea tree dans 15 gouttes d'huile végétale. Massez le bas du ventre et du dos 3 fois par jour jusqu'à amélioration. Ne pas dépasser 6 gouttes par jour ni prendre sur la durée.
- **Infusion, contre le stress** : portez 50 cl d'eau à ébullition et versez-là frémissante sur 25 g de feuilles fraîches de basilic. Laissez infuser pendant 10 minutes et filtrez. Buvez 1 à 2 tasses par jour.
- **Hydrolat aromatique, en effet digestif** : apaisant, il délie les tensions digestives autant physiques que psychiques. Prendre 2 cuillerées à café dans une tisane après le repas.

52

Recettes maison

- ✚ **Vin de basilic**. Mettez 1 poignée de feuilles fraîches dans 75 cl de bon vin rouge. Faites macérer pendant 3 jours, puis filtrez. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de sucre roux et 3 cuillerées à café de miel. Transvasez dans une bouteille. Prenez 1 petit verre à liqueur après un repas copieux ou festif.
- ✚ **Sauce au basilic dite « pesto »**. On peut la préparer au mixeur ou, mieux, au mortier. Pilez ou mixez finement 50 g de feuilles de basilic fraîches, 25 g de persil, 2 gousses d'ail et 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte lisse. Mettre la préparation dans un bol. Ajouter 25 g de parmesan râpé et assaisonner selon votre goût.



La bourrache

Cette plante aux fleurs bleu azur protège votre capital peau. Elle limite la sécheresse cutanée, réduit l'eczéma et le psoriasis.



53

Les 5 principaux bénéfices

1. **Dermatologique** : la graine de bourrache est riche en acides gras essentiels oméga-6 (acides linoléique et gamma-linolénique) et oméga-9 (acide oléique). L'huile, issue des graines, aide à lutter contre le dessèchement des couches supérieures de l'épiderme et contribue à donner de la souplesse et de l'élasticité à la peau. On l'utilise traditionnellement comme anti-âge et aussi en cas d'eczéma, de dartres, de prurit, de psoriasis.
2. **Diurétique** : par sa forte teneur en nitrate de potassium, elle est diurétique. Elle apaise l'inflammation des voies urinaires. Elle est conseillée dans les néphrites, la rétention d'urine ou les coliques néphrétiques.
3. **Expectorante** : elle est adoucissante en cas d'irritation de la gorge et a un effet calmant sur les fortes toux irritantes ou grasses. La prendre en tisane, 1 cc de sommités fleuries pour 1 tasse d'eau. 2 à 3 fois par jour jusqu'à l'amélioration.
4. **Sudorifique** : les fleurs sont utilisées comme sudorifique en cas de refroidissement, de rhume, de bronchite et d'état fébrile. La prendre en tisane comme ci-dessus.
5. **Apaisante** : antidépresseur léger, elle aide à diminuer les tensions et le stress en régulant le caractère. Consommer les fleurs le soir au coucher pendant 1 semaine : 1 cc de fleurs fraîches ou sèches par tasse.

Sous quelle forme ?

- **Huile** pour l'eczéma, le psoriasis. Appliquer l'huile sur les parties à traiter, deux fois par jour.
- **Capsule** pour la peau desséchée. 1 capsule matin et soir, soit 1 g d'huile de bourrache par jour.
- **Teinture mère** pour les inflammations des voies urinaires. Pour les calmer, prendre 30 gouttes de teinture mère dans un peu d'eau ; 3 fois par jour.

Remède maison

- ✚ **Masque antirides.** Dans un récipient, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile de bourrache et 2 cuillerées de yaourt. Appliquez sur le visage. Laissez poser 15 m minutes. Rincez à l'eau tiède.
- ✚ **Soin pour cheveux secs.** L'huile de bourrache répare les cheveux abîmés et ternes en leur donnant de la brillance. Versez 2 ou 3 gouttes d'huile sur vos mains et appliquez une très petite quantité sur votre chevelure sèche. Gardez 15 minutes. Rincez à l'eau tiède.

54

CONTRE-INDICATIONS : à ne pas utiliser chez les personnes sous traitement diurétique, car la bourrache augmente la sécrétion urinaire. Fleurs et feuilles sont, à forte dose, toxiques pour le foie. Par précaution, ne pas dépasser 1 semaine de prise de tisane en continu et pas plus de 1 semaine par mois.



La camomille romaine

Qualifiée aussi de noble, cette jolie fleur réduit le stress et libère les « hormones du bonheur ».



55

Les 5 principaux bénéfices

1. **Anxiolytique** : par ses propriétés antidépressives, elle est sédatrice, calmante et redonne goût à la vie. Si vous êtes angoissée, mettez 1 goutte d'huile essentielle de camomille romaine et 1 goutte de lavande fine sur un mouchoir et respirez profondément.
2. **Anti-inflammatoire** : la fleur de camomille combat rhumatismes, crampes et douleurs. L'huile essentielle réduit l'inflammation.
3. **Digestive** : la plante calme les diarrhées, les spasmes intestinaux, atténue les troubles digestifs d'origine nerveuse et ouvre l'appétit. En cas d'indigestion, versez 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche, 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration.
4. **Antispasmodique** : la camomille romaine défait les nœuds de l'estomac et soulage les brûlures. Elle est aussi recommandée contre les douleurs hépatobiliaires spasmodiques.
5. **Adoucissante** : en dermatologie, l'huile essentielle calme les irritations : eczéma, psoriasis, acné, démangeaisons ou inflammations cutanées comme la couperose. C'est aussi un bon cicatrisant.

Sous quelle forme ?

- **Huile essentielle** pour le stress et l'anxiété. Diluez 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale et appliquez sur le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire et le long de la colonne vertébrale. Pour les rhumatismes, mélangez dans un flacon de verre opaque 50 gouttes d'huile essentielle de camomille et 100 ml d'huile végétale de calophylle. Massez profondément avec 6 gouttes sur la zone douloureuse.
- **En tisane** pour les poches sous les yeux. Mettez 5 g de fleurs de camomille et 1 cuillère à café de fleurs de romarin dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez. A prendre lorsque les poches sont dues à un mauvais sommeil.

Remède maison

- ✚ **Bains de pieds ou de mains en cas de stress ou d'angoisse.** Mélangez dans un bocal 65 g de fleurs de camomille et 100 g de feuilles de guimauve coupées grossièrement. Mettez-en 2 poignées dans une casserole. Versez 1 l d'eau bouillante. Couvrez. Laissez infuser 20 minutes. Filtrez. Ajoutez de l'eau pour obtenir une température légèrement supérieure au corps. Baignez les mains ou les pieds dans la préparation.



Le fenouil doux

Cette méditerranéenne réduit les colites et les ballonnements. Elle fait aussi fondre la cellulite. Parfait sur toute la ligne !



57

Les 5 principaux bénéfices

1. **Digestif** : le fenouil aide à éliminer les toxines liées aux excès alimentaires ou en cas d'indigestion avec symptômes d'aérophagie. Il agit sur les ballonnements, la colite ou les nausées liées à une paresse du foie. Il aide à expulser les gaz intestinaux. En tisane : 1 cuillère à café d graines par tasse d'eau Faire bouillir 3 minutes, infuser 10 minutes. Boire 1 tasse 1 heure après les repas jusqu'à amélioration.
2. **Diurétique** : la racine, riche en flavonoïdes, agit contre cellulite et rétention d'eau (chevilles, pieds ou jambes gonflés). Elle est amincissante et drainante. En tisane, 1 tasse 1 heure avant les repas.
3. **Tonique** : il régularise l'énergie et rééquilibre le système hormonal. C'est un tonique des systèmes nerveux et urogénital. La racine stimule l'appétit : en décoction, boire 1 tasse avant le repas, 2 à 3 fois par jour.
4. **Antispasmodique** : les graines dénouent les tensions et rééquilibrent la zone stomacale et la sphère rénale. Elles activent les sécrétions des sucs digestifs et débloquent le foie. En tisane boire 1 tasse après les repas.
5. **Cardiotonique** : le fenouil est conseillé en cas de spasmophilie ou de traitement cardiotonique, après avis médical.

Sous quelle forme ?

- **En graines, contre l'aérophagie** : 10-15 g de graines (1 cuillère à café bien pleine) pour une tasse d'eau bouillante. Boire à la fin des repas.
- **En racines et tiges, drainante et amincissantes** : en décoction, les racines activent l'élimination rénale : 20-30 g par litre d'eau froide, faire bouillir 5 minutes, infuser 10 minutes, filtrer et mettre dans un thermos. Cure de 21 jours, 1 litre par jour.
- **En teinture mère pour favoriser la digestion** : prendre 10 gouttes 3 fois par jour pour faciliter la digestion.

Recettes maison

- ✚ **L'élixir de fenouil.** Concassez 5 g de chacune de ces graines : fenouil angélique, carvi, coriandre, aneth, anis et cumin. Faites-les macérer dans 1 litre d'eau-de-vie pendant 1 mois. Ajoutez 200 g de sucre, mélangez et laissez macérer une nuit. Le lendemain, filtrez et mettez en bouteille puis laissez au frais pendant 4 mois. Buvez en digestif un petit verre après un repas festif (à consommer avec modération).
- ✚ **Bar aux graines de fenouil.** Achetez un bar de 1 kg, faites-le vider et écailler par le poissonnier. Dans le ventre du poisson, mettez 1 cuillère à soupe de graines de fenouil, du sel, du poivre. Huilez le bar et mettez-le au gril du four 15 minutes de chaque côté. Servez avec un filet de citron.



Le frêne

Les feuilles et leurs bourgeons, ou l'écorce du frêne, ce grand arbre de nos forêts, sont riches en flavonoïdes, glucosides et tanins, utiles pour soulager divers maux.



59

Les 5 principaux bénéfices

1. **Laxatif** : le frêne est connu comme laxatif osmotique doux, grâce au mannitol connu dans sa manne. Ce polyol hydrate et augmente le volume des selles.
2. **Diurétique** : le frêne stimule la production d'urine et l'élimination de l'eau grâce au potassium et à la fraxine (substance organique aromatique), un glucoside, que renferme son écorce.
3. **Anti-inflammatoire et analgésique** : certaines études montrent que l'extrait alcoolique d'écorce de frêne inhibe l'enzyme myéloperoxydase, responsable de dommages inflammatoires. D'autres évoquent l'effet anti-inflammatoire de la fraxine. On préconise donc le frêne pour soulager les douleurs articulaires mineures (goutte, rhumatismes).
4. **Fébrifuge** : le frêne est surnommé « quinquina d'Europe », en raison des propriétés antipyrétiques (qui font baisser la fièvre) de son écorce.
5. **Antidiabétique** : des expériences sur l'animal ont montré que des extraits aqueux de graines de frêne diminuent le taux de sucre dans le sang. Voir celui du cholestérol...

Sous quelle forme ?

- **En teinture mère, contre les douleurs articulaires, dont celles de la goutte.** 50 gouttes de teinture mère dans un verre d'eau, 2 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.
- **En infusion contre l'inflammation, la fièvre et la constipation.** 1 cuillère à café de feuilles ou de l'écorce pour 15 cl d'eau, à laisser infuser 5 à 1 minutes. Filtrer et boire 1 à 3 tasses par jour jusqu'à amélioration.
- **En gemmothérapie contre les douleurs articulaires.** 5ttes de macérat glycériné de bourgeons de feuilles de frêne, 1 à 3 fois par jour dans un demi-verre d'eau.

60

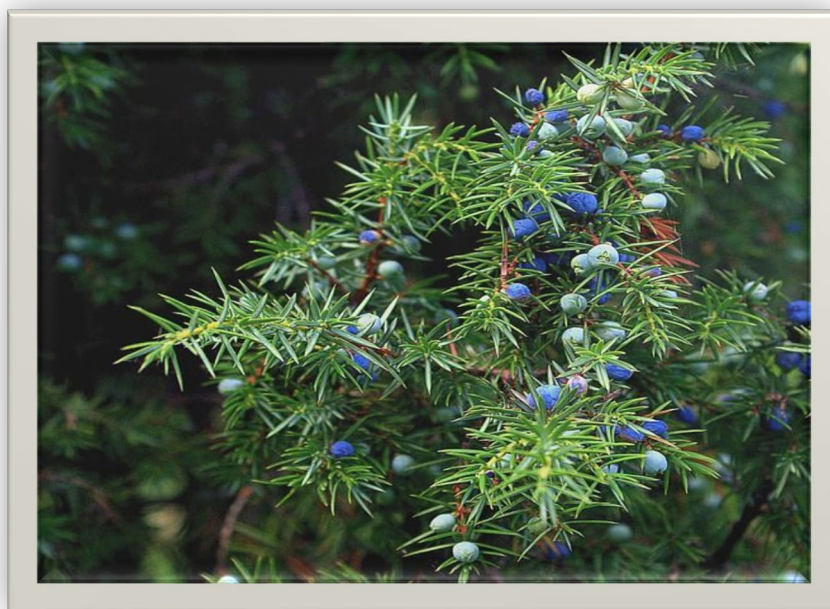
Du frêne...au menu ?

- ✚ **Les fruits ailés (les samares) encore verts** du frêne peuvent être dégustés marinés dans du vinaigre. Pour atténuer leur goût amer, mieux vaut les faire bouillir avant dans au moins deux eaux différentes.
- ✚ **Les graines des samares mûres** peuvent être consommées crues, mais en petite quantité, ou transformées en farine.
- ✚ **Les jeunes feuilles tendres** peuvent être ajoutées dans des salades ou associées à des légumes.
- ✚ **La frênette ou cidre de frêne** peut aussi être préparée en faisant bouillir les feuilles dans de l'eau, puis en ajoutant un sirop de sucre ou de miel, de la levure fraîche et du jus de citron. À laisser fermenter une dizaine de jours avant de boire.



Le genévrier

Utilisées déjà par Hippocrate, les baies de genièvre soulagent les douleurs rhumatismales, redonnent du tonus et calment les tensions nerveuses.



61

Les 5 principaux bénéfices

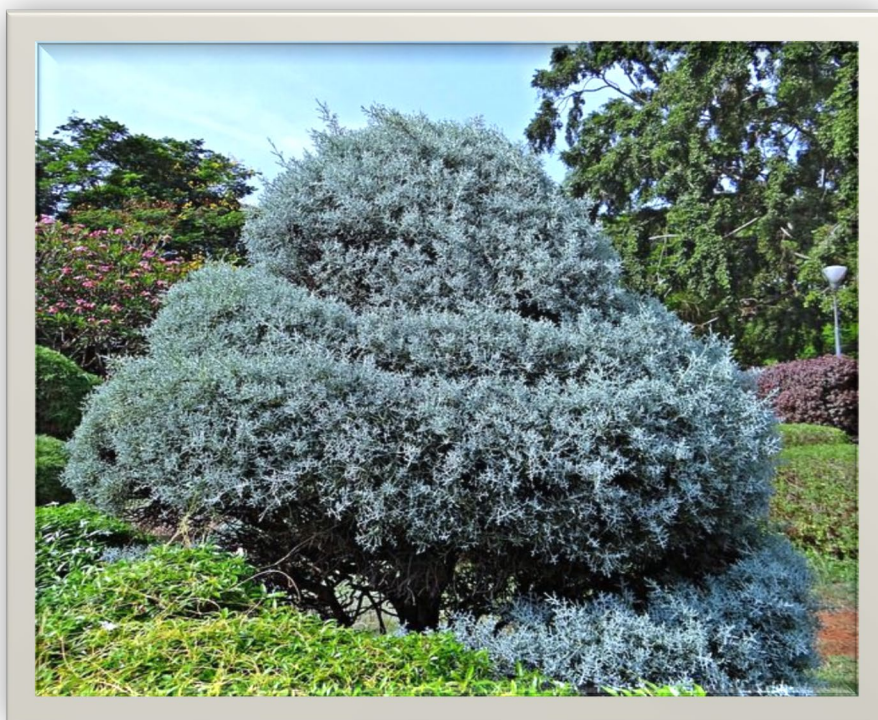
1. **Anti-inflammatoire** : l'huile essentielle est un anti-inflammatoire très efficace en cas de douleurs musculaires et articulaires de type polyarthrite, sciatique, tendinite ou névrite. À utiliser dans le bain avec une décoction : 3 cuillères à soupe de baies dans 1 litre d'eau. Faire bouillir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Ajouter à l'eau du bain. Ou mélanger 5 gouttes d'huile essentielle dans votre produit de bain. Ne vous rincez pas pour en garder les bienfaits.
2. **Diurétique** : l'huile essentielle de genévrier est efficace contre les œdèmes et la rétention d'eau. Elle est conseillée en prévention des calculs urinaires. Mais ne pas l'utiliser de façon prolongée, car elle est irritante pour les reins.
3. **Digestif** : les baies sont utilisées pour faciliter la digestion, lutter contre les ballonnements, les nausées, le reflux gastrique et les crampes d'estomac (à prendre en décoction).
4. **Tonique** : l'huile essentielle a un effet stimulant sur les glandes surrénales et redonne de l'énergie à un organisme fatigué.
5. **Calmant** : l'huile essentielle atténue les tensions. Mettre 2 gouttes d'huile essentielle de genévrier sur un mouchoir et respirer.

Sous quelle forme ?

- **Huile essentielle pour les rhumatismes, dorsalgies.** Mélanger 3 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'amande douce. Faire un massage sur les parties douloureuses 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.
- **Baies pour les ballonnements.** Décoction : 1 cuillère à café de baies par tasse d'eau. Faire bouillir 3 minutes et infuser 10 minutes. Boire 2 tasses par jour avant les repas, jusqu'à amélioration.

Remèdes maison

- ✚ **La teinture mère.** Faites macérer 10 g de baies concassées dans 100 g d'alcool de fruits pendant 10 jours. Filtrez et mettez en bouteille. À utiliser en lotion pour frictionner les parties douloureuses (rhumatismes, arthrite, lumbago, douleurs articulaires et musculaires).
- ✚ **Le vin de baies.** Broyez 40 baies dans un mortier. Ajoutez 300 g de sucre et 1 verre de rhum. Faites macérer dans 1 litre de bon vin blanc pendant 3 jours. Filtrez et mettez en bouteille. Prenez un petit verre en cas de douleurs rhumatismales. Mais n'en abusez pas et ne prolongez pas au-delà de 5 jours.



Le laurier noble

Utilisé comme condiment, *Laurus nobilis* est connu pour ses vertus digestives. C'est aussi un excellent anti-inflammatoire à privilégier en cas de rhumatisme.



63

Les 5 principaux bénéfices

1. **Digestif** : les feuilles de laurier atténuent les gaz intestinaux et les flatulences. L'huile essentielle de laurier noble limite les ballonnements.
2. **Anti-inflammatoire** : l'huile essentielle soulage les douleurs articulaires et musculaires. Mettre 1 goutte sur un comprimé neutre ou une boulette de pain et avaler 2 fois par jour. Bain antirhumatismal : plonger 10 à 12 feuilles dans 2 litres d'eau bouillante. Ajouter à un bain chaud.
3. **Expectorant** : l'huile essentielle de laurier noble est fluidifiante en cas de bronchite, sinusite ou grippe. Elle aide à évacuer les mucosités et empêche le nez de couler. Prendre 1 goutte sur un comprimé neutre 2 fois par jour.
4. **Anti-infectieux** : l'huile essentielle aide à lutter contre les infections bactériennes (staphylocoque, streptocoque...) et virales (grippe...), les mycoses ou les candidoses.
5. **Anxiolytique** : sur le plan émotionnel, l'huile essentielles de laurier noble apaise en cas de dépression et de fatigue. Poser 2 gouttes sur la face internes des poignets et respirer profondément.

Sous quelle forme ?

- **Feuille en cas de torticolis.** Enveloppez-vous le cou d'une serviette chaude contenant les feuilles de laurier.
- **Tisane pour combattre les affections des voies respiratoires.** Mettez 20 g de feuilles de laurier et 20 g d'écorce sèche d'orange douce dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Sucrez au miel. Mettez dans un thermos et buvez-en plusieurs fois par jour.
- **Huile essentielle contre les mycoses des pieds et des mains.** Mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de laurier noble et 10 gouttes d'huile de macération de fleurs de lys. Appliquez plusieurs fois par jour jusqu'à la guérison.

Remède maison

- ✚ **Huile solarisée de feuilles.** Mettre 10 feuilles séchées froissées dans 1 litre d'huile de tournesol ou de pépins de raisin. Placez au soleil pendant 221 jours d'ensoleillement effectifs. Ne pas filtrer. Elle peut assaisonner une salade ou des crudités.

En friction, cette huile soulage les douleurs post-traumatiques et rhumatismales.

MISE EN GARDE :

- *Ne pas confondre les feuilles de laurier noble ou laurier-sauce avec celles de laurier-rose. Très toxiques.*
 - *Avant d'appliquer de l'huile essentielle de laurier noble pure, faire un essai : elle peut provoquer une réaction cutanée allergique.*
-



La lavande

Cette fleur, aux remarquables propriétés, améliore le sommeil et soulage aussi bien les blessures du corps que celles de l'âme.



65

Les 5 principaux bénéfices

1. **Sédative** : l'huile essentielle de lavande vraie, fine ou officinale, calme les troubles nerveux : insomnie, irritabilité, migraine ou vertiges. En cas de migraine, selon la localisation, massez le haut des tempes, front ou nuque avec 2 gouttes.
2. **Antispasmodique** : la lavande soulage les digestions douloureuses ou lentes, l'aérophagie, les éructations, les ballonnements ou les flatulences. Vous souffrez de ces derniers maux ? 1 à 2 cuillères à café de fleurs séchées pour 15 cl d'eau bouillante. Infusez 10 minutes et filtrez. 3 à 4 tasses par jour.
3. **Antalgique** : l'huile essentielles apaise les douleurs rhumatismales et articulaires : 5 gouttes associées à 5 gouttes d'huile essentielle de gingembre dans 1 cuillère à café d'huile végétale de calophylle inophylle. Massez les zones douloureuses jusqu'à 3 fois par jour pendant 1 semaine.
4. **Cicatrisante** : l'huile essentielle régénère la peau en cas de brûlures, eczéma, acné, psoriasis, coupures... Si la brûlure est petite, mettez la zone sous l'eau froide 10 minutes, posez 2 gouttes et renouvelez toutes les 15 minutes, 3 ou 4 fois.
5. **Antistress** : l'huile de lavande vraie est indiquée dans certains stress : anxiété, agitation. En cas d'angoisse : 1 goutte sur la face interne de chaque poignet. Respirez profondément en rapprochant vos mains de vos narines, 2 à 3 fois par jour.

Sous quelle forme ?

- **Fleurs pour l'insomnie.** Laissez infuser 1,5 g de fleurs dans 15 cl d'eau bouillante, 5 à 10 minutes. Filtrez et buvez 1 tasse au coucher.
- **Huile essentielle, pour les piqûres de moustique.** Posez 2 gouttes pures d'huile essentielle sur la piqûre jusqu'au soulagement.
- **Eau florale pour l'eczéma.** En compresses, elle apaise les démangeaisons d'un eczéma et calme les douleurs.

Mes recettes au naturel

- ✚ **Huile de lavande :** contre les douleurs, pour résorber une enflure après une chute ou pour un massage.

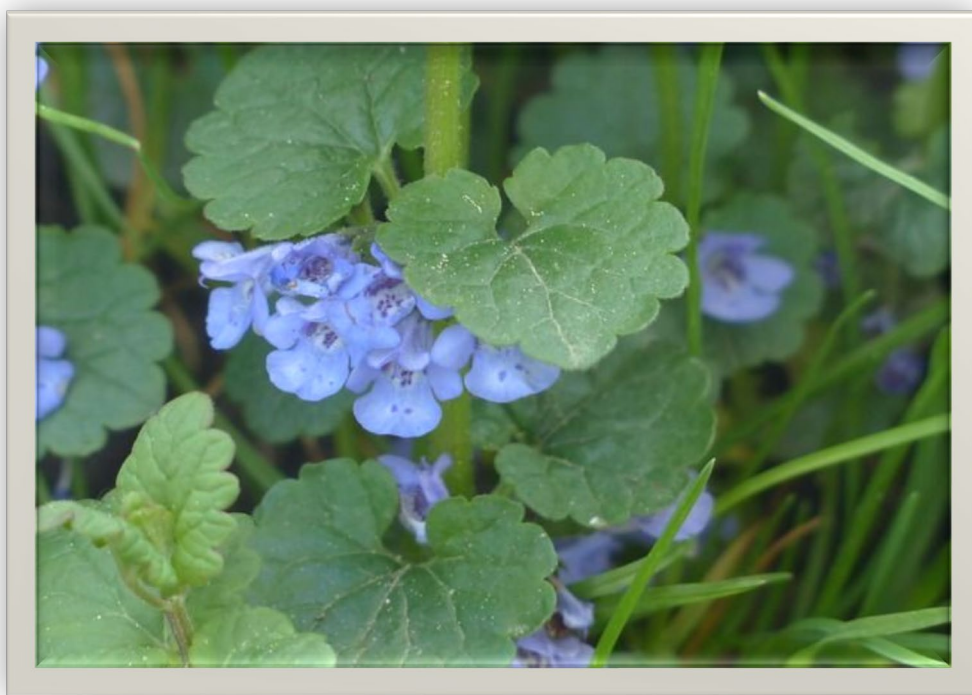
Faites macérer 3 jours au soleil une belle poignée de fleurs de lavande dans 1 litre d'huile végétale (olive, tournesol, pépins de raisin). Filtrez, puis reversez votre huile dans un joli flacon. Massez les zones douloureuses avec.

- ✚ **Sel de lavande :** 4 tiges de lavande et 200 g de gros sel. Coupez les parties fleuries et mélangez au sel. Mettez dans un bocal hermétique et laissez reposer pendant 15 jours. Puis, au gré de vos envies, utilisez-le dans votre cuisine.



Le lierre terrestre

Rhume, grippe, maux de gorge, toux, le lierre terrestre, aux jolies fleurs bleues, est la plante idéale pour passer un bon hiver.



67

Les 5 principaux bénéfices

1. **Expectorant et antitussif** : la marrubiine contenue dans la plante lui donne ses propriétés expectorantes. Laissez infuser 10 minutes 30 g de feuilles séchées dans de l'eau bouillante. Boire l'infusion 3 fois par jour.
2. **Cholérétique** : en cas d'insuffisance hépatique et biliaire, il active la production de bile. En poudre, 1 cuillère à café rase dans un peu d'eau 2 à 3 fois par jour avant les repas.
3. **Apéritif** : parce qu'il augmente les sécrétions gastriques, le lierre est utile en cas de perte d'appétit. Le prendre en teinture mère.
4. **Cicatrisant** : grâce à ses tanins, il est idéal pour faire mûrir un abcès ou un furoncle. Mettre 60 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau. Faire bouillir 10 minutes. Filtrer. Laissez tiédir, imbiber une compresse et passer sur la zone lésée, plusieurs fois.
5. **Antidouleur** : ses acides phénols atténuent les coups, bosses et autres petits traumatismes. Placer dans un bocal 1 poignée de plantes et ajouter 1 litre de vinaigre de cidre bio. Faire macérer 15 jours. Filtrer. Imbiber une compresse et poser sur la zone lésée 2 fois par jour.

Sous quelle forme ?

- **Feuilles fraîches pour les maux de gorge et grippe.** Hachez grossièrement les plantes fraîches au mortier. Ajoutez un peu d'huile de noisette. Étalez cette purée sur un linge et appliquez sur le thorax 20 minutes. Faire 2 cataplasmes par jour jusqu'à amélioration.
- **Feuilles séchées en anti toux.** 1 cuillère à soupe de lierre séché pour une tasse à thé d'eau bouillante. Buvez 2 à 4 tasses par jour pendant les repas jusqu'à amélioration des symptômes.
- **Teinture mère en cas de perte d'appétit.** Prendre 30 gouttes dans un verre d'eau 2 à 3 fois par jour avant les repas jusqu'à amélioration.

Remèdes maison

- ✚ **Sirop anti rhume et anti bronchite.** Verser 500 ml d'eau bouillante sur 200 g de lierre terrestre frais et laisser macérer à couvert 8 heures. Filtrer. Peser le liquide obtenu, ajouter le même poids de miel ou de sucre brun et faire chauffer doucement. Mettre le liquide chaud dans de petites bouteilles de verre fermées hermétiquement. Prendre 2 à 3 cuillères par jour jusqu'à amélioration des symptômes.
- ✚ **Huile de massage pour articulations douloureuses.** Mélanger 50 g de lierre terrestre sec dans 500 ml d'huile d'olive. Faire macérer pendant 3 semaines. Masser les zones articulaires douloureuses.

ATTENTION !

Ne pas confondre le lierre terrestre avec le lierre grimpant.



Le marronnier d'Inde

Jambes lourdes, œdèmes, hémorroïdes ou varices, cet arbre vous offre ses fruits pour vous soulager et retrouver votre bien-être.



69

Les 5 principaux bénéfices

1. **Vasorégulateur** : l'écorce de marronnier doit son action à l'esculoside et la graine à l'aescine. Ces deux composés ont une action vasorégulatrice en diminuant la perméabilité capillaire pour lutter contre l'insuffisance veineuse chronique. En tisane : 1 cuillère à café de graines concassées par tasse d'eau froide. Faire bouillir 5 minutes. Laissez infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour pendant 20 jours par mois jusqu'à amélioration.
2. **Anti-inflammatoire** : par ses propriétés anti-œdémateuses et veinotoniques, il agit sur les parois variqueuses, soulageant ainsi les hémorroïdes. En teinture mère.
3. **Astringent** : la graine s'utilise en tisane contre les diarrhées.
4. **Antifatigue** : grâce aux flavonoïdes, la graine traite les angoisses et insomnies souvent liées à une mauvaise circulation sanguine. En tisane.
5. **Excès d'acide urique** : en traitement complémentaire des maladies rénales et vésicales aiguës ou chroniques. Suivez les conseils de votre médecin.

Sous quelle forme ?

- **Graines pour les jambes lourdes.** Imbibez une compresse de tisane. Passez sur les zones à traiter 2 fois par jour jusqu'à amélioration.
- **Bourgeons pour les varices.** 15 gouttes matin et soir en cure de 21 jours. Faites un arrêt de 7 jours. Recommencez.
- **Teinture mère pour les hémorroïdes.** Prenez 30 gouttes matin, midi et soir pendant 20 jours par mois jusqu'à amélioration des symptômes.

Remèdes maison

- ✚ **Vin d'écorce.** Efficace pour améliorer la circulation sanguine.

Faites macérer 30 à 40 g d'écorce dans un bon litre de vin blanc. Filtrez au bout de trois semaines et mettez en bouteille. Buvez un verre en apéritif. À consommer avec modération.

- ✚ **Dans la poche.** Pour soigner ou prévenir les hémorroïdes, vous pouvez mettre un marron dans la poche de votre pantalon. Cette coutume très répandue à la campagne pourrait s'expliquer par l'action bénéfique du marron du fait de l'émanation de traces d'esculoside dues aux frottements du marron dans la poche avec la chaleur du corps. À tester !



La mélisse

Parfois improprement appelée citronnelle, elle est, grâce à son effet rafraîchissant, apaisante et décontractante. Elle chasse la tristesse et redonne de la joie de vivre.



71

Les 5 principaux bénéfices

1. **Digestive** : elle lutte contre les digestions difficiles, les ballonnements et les spasmes.
2. **Calmente** : son huile essentielle a un effet tranquilisant en cas de choc, d'épuisement nerveux, d'insomnie...Prenez 1 goutte d'huile de mélisse dans 1 cuillère à café de miel ou de purée d'amande douce, 2 à 3 fois par jour pendant une semaine.
3. **Stimulante** : elle aide à redonner du tonus, tant physique qu'intellectuel.
4. **Décontractante** : si, au moment de la digestion, vous avez tendance à souffrir de bourdonnements ou de sifflements d'oreille, prenez une tisane après les repas, ou 1 à 2 cuillères à café d'eau de mélisse des Carmes.
5. **Antibactérienne** : elle agit efficacement contre les mycoses, l'herpès labial ou les aphtes. Versez dans un flacon en verre foncé : 20 gouttes d'huile essentielle de mélisse, 90 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et 5 ml d'huile végétale de tournesol. Posez 2 gouttes de ce mélange, à l'aide d'un coton-tige, sur un aphte, sur les vésicules d'herpès labial ou sur une mycose.

Sous quelle forme ?

- **Feuilles pour les troubles digestifs.** Versez de l'eau bouillante sur 1 cuillère à soupe de feuilles fraîches ou séchées de mélisse. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez après les repas.
- **Huile essentielle pour les crises d'angoisse.** Diluez 3 gouttes d'huile essentielle dans une huile végétale et massez-vous le ventre et le plexus solaire. L'huile essentielle est un peu chère, mais très peu apaisante.
- **Gélules pour les migraines d'origine digestive.** Prendre 1 à 2 gélules d'extraction de plante standardisée.

Remède maison

L'eau de mélisse des Carmes : faites macérer pendant 2 semaines 400 g de feuilles fraîches de mélisse, 30 g de zestes de citron, 15 g de racines d'angélique, 5 g de clous de girofle, 30 g de graines de coriandre et 15 g d'écorce de cannelle dans 2 litres d'alcool de fruit. Filtrez et mettez en bouteille.

En cas de troubles de la digestion, de stress, de nervosité, de hoquet ou de coup de froid, prenez quelques gouttes de cette préparation sur un sucre, ou 3 cuillères à café dans un verre d'eau.



© Eau de mélisse des Carmes

La menthe poivrée

Apaisante, rafraîchissante, connue depuis l'Antiquité pour ses vertus digestives, elle est indispensable dans l'armoire à pharmacie phyto.



73

Les 5 principaux bénéfices

1. **Antispasmodique** : grâce aux flavonoïdes, la menthe favorise la digestion, calme nausée et vomissements. Avalez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur un petit sucre de canne ou dans un peu de miel. Renouvelez si besoin (6 gouttes par jour)
2. **Antidouleur** : l'huile essentielle est analgésique et anesthésiante. Appliquez 1 goutte sur la zone douloureuse en cas de choc physique sans plaie. Elle calme les maux de tête et l'arthrite.
3. **Anti-infectieuse** : antibactérienne et antiseptique, c'est un puissant bactéricide. L'huile essentielle soulage les gastro-entérites : 1 goutte d'huile essentielle de menthe sur un comprimé neutre, 6 fois par jour entre les repas pendant 3 jours, puis 4 fois par jour pendant 2 jours.
4. **Décongestionnante** : la plante est utilisée en cas de rhume. Jetez une petite poignée de feuilles dans un bol d'eau bouillante. Faites une inhalation pendant 10 à 15 minutes, 2 à 3 fois par jour.
5. **Cholagogue** : par sa richesse en flavonoïdes, elle active les sécrétions biliaires et soulage les inflammations de la vésicule.

Sous quelle forme ?

- **Huile essentielle pour la migraine.** Appliquer 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes et le front (attention aux yeux !). Privilégier le roll-on, plus pratique. Vous pouvez aussi utiliser des compresses humides imprégnées d'huile essentielle.
- **Feuilles pour les ballonnements.** En tisane, mettre 5 feuilles par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour jusqu'à amélioration.
- **Teinture mère pour aider à la digestion.** Prendre 20 gouttes de teinture mère dans un verre d'eau après les repas en cas de digestion difficile ou de repas festif.

Remèdes maison

🌿 Thé à la menthe – recette pour 1 personne.

Dans de l'eau frémissante non bouillante, infusez 1 cuillère à café de thé vert, 2 tiges de menthe fraîche (ou 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, 1 petite cuillère à café de sucre de canne. À déguster sans modération.

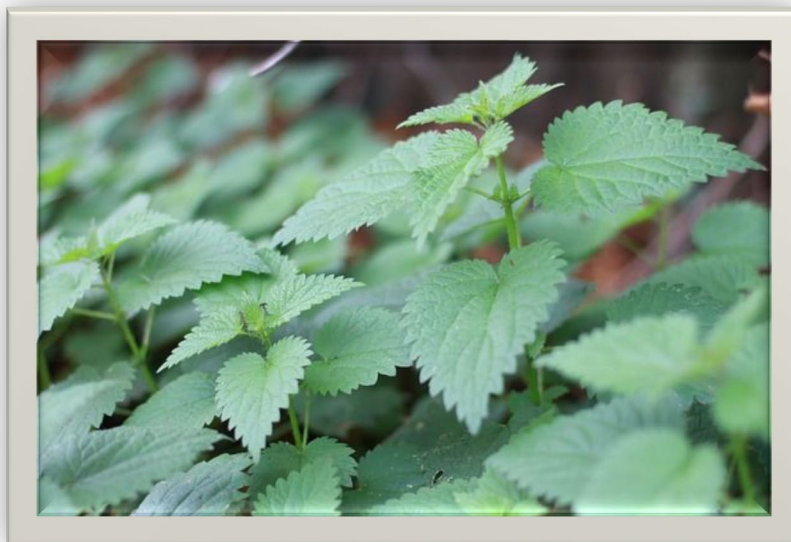
🌿 Sirop de menthe

Faites une décoction : mettez une poignée de menthe fraîche poivrée dans ½ litre d'eau de source. Faites bouillir 5 minutes. Laissez macérer 24 heures. Pressez, filtrez et pesez la décoction. Ajoutez le même poids de sucre. Faites cuire doucement jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse. Versez le sirop chaud dans de jolis flacons lavés et placez dans un endroit frais. Une fois un flacon ouvert, gardez-le au réfrigérateur.



L'ortie

Mettez du piquant dans votre vie ! Grâce à la richesse de ses principes actifs, cette urticacée soulage les douleurs rhumatismales, reminéralise et tonifie.



75

Les 5 principaux bénéfices

1. **Antirhumatismale** : l'effet alcalinisant de l'ortie prévient la dégradation des cartilages articulaires. Elle soulage rhumatismes, arthrose, arthrite et goutte en favorisant l'élimination des toxines par les reins.
2. **Reminéralisante** : presque aussi riche en calcium que le fromage, l'ortie apporte aussi de la silice, du magnésium, des vitamines qui aident à assimiler le calcium. Prendre en tisane, gélules ou en légume, en cure de 2 à 3 mois.
3. **Hémostatique** : astringente, elle arrête les saignements du nez ou de petites plaies. Versez 2 ou 3 gouttes de teinture mère sur une compresse et appliquez sur la blessure.
4. **Diurétique** : l'ortie augmente la diurèse, favorise l'élimination de l'eau et régule les troubles de la miction. Sa racine permet de diminuer la nycturie (uriner la nuit).
5. **Tonique** : riche en vitamines, notamment C, l'ortie aide à lutter contre la fatigue passagère, l'anémie, et stimule l'organisme lors d'une convalescence. Elle donne du tonus si on est épuisé par le stress.

Sous quelle forme ?

- **Fraîche ou sèche pour un régime minceur.** Mettre 1 cuillère à soupe de feuilles d'orties ou 1 petite poignée de fraîches dans une grande tasse. Arrosez d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes en couvrant. Filtrez et buvez 2 ou 3 tasses par jour.
- **Homéopathie contre les douleurs articulaires.** Matin et soir, diluez 20 gouttes d'*urtica urens* 6 DH dans un verre d'eau. Faire une cure de 3 mois.
- **Gélules contre la fatigue.** Faire une cure de 2 à 3 mois aux changements de saison. Respectez les directives du fabricant, car la teneur est différente selon les marques.

Remèdes maison

-  **Bain à l'ortie pour renforcer les ongles cassants.** Faites infuser 1 cuillère à soupe de feuilles d'ortie dans un bol d'eau chaude pendant 20 minutes. Filtrez et ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Trempez le bout de vos doigts pendant 10 minutes et rincez à l'eau tiède. À faire une fois par semaine.
-  **Lotion tonifiante en cas de chute de cheveux.** Prenez 3 poignées d'orties fraîches, rincez-les à l'eau. Mettez-les dans le mixeur avec 200 ml d'eau. Filtrez la préparation et conservez-la dans une bouteille à l'abri de la lumière. Chaque matin, appliquez-en quelques gouttes sur le cuir chevelu et frictionnez.

CONTRE-INDICATIONS

Ne pas consommer l'ortie en cas d'œdème par rétention dû à une insuffisance cardiaque ou rénale. Elle entrave ou accentue l'action de certains traitements médicamenteux : ceux contre l'hypertension, les diurétiques, les anti-inflammatoires, les anti-coagulants, les sédatifs, la digitaline.

Le pissenlit

Surnommé « horloge du berger » ou « dent-de-lion », il est efficace pour perdre du poids, soulager les douleurs rhumatismales et détoxifier le foie et les reins.



77

Les 5 principaux bénéfices

1. **Diurétique** : riche en potassium, le pissenlit, conseillé en cas d'œdème et de rétention d'eau, aide à perdre les kilos superflus. À prendre en tisane (4 cuillères à café de racine ou 4 cuillères à soupe de feuilles dans 1 litre d'eau) dans la journée avant 19 heures. En cure de 3 semaines par mois.
2. **Antirhumatismal** : par sa richesse en calcium, silice, soufre et son action diurétique, il soulage les douleurs rhumatismales, arthritiques, les calculs rénaux et la goutte. À prendre en tisane entre 50 cl et 1 litre par jour avant 19 heures.
3. **Digestif** : actif sur le système digestif, le pissenlit soulage les ballonnements, les nausées, les migraines hépatiques ou digestives et la perte d'appétit. Faire une décoction de racines.
4. **Draineur** : grâce à son action sur la sphère hépatobiliaire, le pissenlit détoxifie et relance l'activité du foie et de la bile. Le prendre en décoction de racines.
5. **Dépuratif** : tonique amer, il aide à gérer l'eczéma, le psoriasis, l'acné, les dartres (en gélule mou en teinture mère).

Sous quelle forme ?

- **Feuilles séchées pour l'arthrite.** 1 cuillère à soupe de feuilles par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas jusqu'à amélioration des symptômes.
- **Racines pour l'eczéma ou acné.** Décoction : 1 cuillère à café de racines pour 25 cl d'eau froide. Faire bouillir 5 minutes. Infuser 10 minutes. Filtrer. Prendre 2 tasses par jour avant les repas en cure de 21 jours.
- **Teinture mère pour la migraine digestive.** 30 gouttes dans un verre d'eau au début des repas 1 à 3 fois par jour pendant 10 jours.

Remède maison

- ✚ **Huile solarisée en cas de rhumatismes et de douleurs articulaires.**
Coupez en morceaux des pissenlits fleuris. Mettez-les dans un bocal. Recouvrez-les avec de l'huile végétale de jojoba (adoucissante). Faites-les macérer au soleil pendant 21 jours effectifs ensoleillés. Recouvrir de tissu foncé les jours de pleine lune. Ajoutez à l'huile solarisée de l'huile essentielle de gaulthérie (1 ml pour 100 ml). Massez 3 à 4 fois par jour les endroits douloureux.

CONTRE-INDICATIONS

Ne pas prendre en cas de calculs biliaires ou d'allergie aux astéracées.



La prêle des champs

Aussi appelée « queue de cheval », « queue de rat » ou « herbe à récurer », elle est reminéralisante, riche en silice et efficace dans le traitement de l'arthrose ;



79

Les 5 principaux bénéfices

1. **Reminéralisante** : grâce à sa richesse en minéraux, dont la silice, elle lutte contre l'arthrose. La prêle renforce les tissus articulaires, stimule la production d'os et améliore l'élasticité des tendons.
2. **Diurétique** : les saponines qu'elle renferme en font un excellent diurétique qui aide à combattre calculs urinaires et crises de goutte.
3. **Cicatrisante** : la silice régénère les tissus et améliore la qualité de la peau. On utilise donc cette plante pour traiter affections cutanées, dartres, démangeaison et petites plaies. Sur une peau couperosée, faire un massage léger avec de l'huile solarisée (*voir recette plus loin*).
4. **Hémostatique** : un tampon de plantes séchées introduit dans les narines arrête les écoulements sanguins.
5. **Fortifiante** : le soufre et la silice, présents dans les tiges de prêle, renforcent la kératine, et par conséquent les ongles cassants et fragile.

Sous quelle forme ?

- **Séchée contre arthrose, rhumatismes et ostéoporose.** Faites bouillir 2 minutes 100 g de prêles séchées dans 50 cl d'eau. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et ajoutez à l'eau de votre bain. Restez-y environ 20 minutes.
- **Décoction, en effet diurétique.** Mettez 1 à 2 cuillères de tiges avec les rameaux et une grande tasse à thé d'eau froide dans une casserole. Faites bouillir 5 minutes et laissez infuser 5 minutes. Buvez 3 tasses par jour.
- **Gélules, fortifiant des cheveux.** Faites une cure de 2 semaines, à raison d'une gélule 3 fois par jour.

Remèdes maison

- ✚ **Huile solarisée antidouleur.** Remplir un bocal en verre transparent aux trois quarts avec la plante fraîche. Recouvrir avec 50% d'huile d'olive et 50% d'huile de tournesol. Fermer, placer le flacon dans un endroit ensoleillé toute la journée pendant 21 jours effectifs de soleil. S'il fait gris, compter des jours en plus. Pendant la pleine lune, couvrir d'un linge foncé. Conserver cette préparation dans un endroit frais et sombre (pas au réfrigérateur). En application locale, elle apaise les douleurs articulaires.
- ✚ **Lotion tonique anti arthrose.** Quelques tiges de prêles fraîches ou 3 cuillères à soupe de prêles séchées, 1 petit bouquet de sauge et de menthe verte, 1 litre d'eau et 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre. Faire bouillir l'eau, ajouter les plantes et infuser 3 minutes. Laisser refroidir, ajouter le vinaigre, remuer et filtrer. Le matin, frictionner les parties douloureuses. À conserver au réfrigérateur 1 semaine maximum.

CONTRE INDICATION

Éviter la prêle en cas d'œdème dû à une maladie cardiaque ou rénale. Déconseillé aux enfants et femmes enceintes.



Le romarin

Reconnaissable à son odeur camphrée, le romarin antalgique, anti-infectieux, joue aussi un rôle important en prévention.



81

Les 5 principaux bénéfices

1. **Préventif** : grâce à l'acide rosmarinique et au carnosol, antioxydants, le romarin agit en prévention du vieillissement, des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. À prendre en tisane quotidienne.
2. **Anti-infectieux** : contenant des diterpènes antimicrobiens, l'huile essentielle de romarin à cinéole est antiseptique et indiquée en cas d'otites, bronchites, sinusites et refroidissements.
3. **Antalgique** : l'huile essentielle de romarin à camphre est un relaxant musculaire et un antidouleur. Elle soulage les crampes et courbatures. C'est l'huile essentielle des sportifs : 2 gouttes dans une huile végétale à appliquer sur les zones douloureuses.
4. **Tonique hépatique** : il augmente le volume de la bile sécrétée, draine le foie et soigne certaines inflammations du tube digestif, grâce, notamment, à la choline qu'il contient.
5. **Équilibrant nerveux** : il combat migraines, angoisse et fatigue. L'huile essentielle de romarin à cinéole favorise la concentration. Pour des idées claires : mettre 2 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et respirer.

Sous quelle forme ?

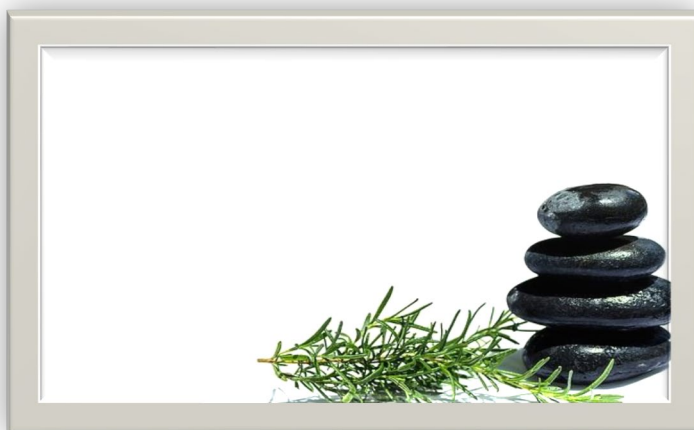
- **Frais ou séché conte la fatigue.** Jeter 2 à 4 g de feuilles de romarin dans une tasse. Remplir d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes environ. Cette infusion peut être consommée jusqu'à 3 fois par jour, agrémentée de miel ou de sucre de canne.
- **Huiles essentielles contre la bronchite aigüe.** Dans 1 cuillerée à café de miel, ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole. Prendre 2 fois par jour pendant 1 semaine. 3 huiles essentielles de romarin sont utilisées : à cinéole, à camphre ou à verbénone.
- **Gemmothérapie pour détoxifier le foie.** Les bourgeons de romarin favorisent la stimulation biliaire. Prendre 10 gouttes de macérat-mère, le matin, en cure de 3 semaines, arrêter une semaine, puis reprendre pendant 3 mois.

Remèdes maisons pour soins externes

- ✚ **Le cataplasme s'avère efficace contre les coups, entorses et douleurs articulaires** : faire bouillir une poignée de feuilles de romarin dans du vin rouge pendant une dizaine de minutes. Égoutter et écraser les feuilles, puis étaler la pâte obtenue sur un linge. Appliquer ce cataplasme sur les zones sensibles.
- ✚ **La lotion astringente, hydratante et légèrement désinfectante permet de faire un nettoyage de peau** en profondeur. 1 heure avant la toilette, faire tremper une branche de romarin dans un verre d'eau tiède. Tamponner le visage avec un linge imprégné de la préparation pendant 2 à 3 minutes. Puis rincer à l'eau claire. Pour les peaux sèches ou fragiles, appliquer ensuite une huile nourrissante (jojoba, argan, germe de blé...)

CONTRE INDICATION

L'huile essentielle de romarin à camphre est déconseillée en cas de cancer hormono-dépendant, de tension élevée et d'épilepsie.



La sarriette

Baptisée herbe de Saint-Julien, la sarriette s'inscrit dans le quintette des herbes de Provence avec le thym, le romarin, l'origan et la marjolaine.



83

Les 5 principaux bénéfices

1. **Anti-inflammatoire** : une macération de sommités fleuries de sarriette pendant une nuit dans une huile végétale (une poignée pour ½ litre) apaise les douleurs rhumatismales. À appliquer sur les zones articulaires douloureuses.
2. **Anti-infectieuse** : la plante est efficace sur les infections respiratoires : rhume, bronchite ou angine. On la prend en tisane.
3. **Tonique** : dynamisante, elle aide le corps à réagir face aux situations stressantes, à lutter contre la fatigue physique et intellectuelle. Elle est aussi active sur le tonus sexuel. On la prend en décoction.
4. **Carminative** : elle agit sur les ballonnements et l'évacuation des gaz. Elle réduit les fermentations intestinales. On la prend en décoction. Mettre 25 g de feuilles fraîches dans un litre d'eau froide. Porter à ébullition, puis laisser frémir 10 minutes à feu doux. Hors du feu, infuser 5 minutes. Verser dans un thermos. Boire 2 à 3 tasses de cette décoction.
5. **Digestive** : elle soulage crampes d'estomac, gastro-entérite, douleurs gastriques d'origine nerveuse, atonie stomacale. En tisane.

Sous quelle forme ?

- **Feuilles pour les crampes d'estomac.** 10 à 20 g de feuilles fraîches ou séchées pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Prenez 3 tasses par jour.
- **Huile essentielle pour la gastro-entérite.** Déposez 1 goutte d'huile essentielle de sarriette sur une boulette de pain ou un comprimé neutre. Avalez 2 fois par jours. Jamais plus de 7 jours.
- **Teinture mère pour le rhume ou la bronchite.** Prenez 30 gouttes dans un verre d'eau, 3 à 4 fois par jour.

Remèdes maison

- ✚ **Le sirop**, en cas de fatigue physique, intellectuelle ou sexuelle, ou de problèmes digestifs.

Plongez 2 poignées de fleurs de sarriette dans 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser une nuit. Le lendemain, filtrez et ajoutez 1 kg de sucre. Faites cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse. Mettez en bouteille à chaud et fermez bien avec un bouchon rincé à l'alcool. Ce sirop se conserve toute une année. Prenez 1 cuillère à café dans un demi-verre d'eau 1 fois par jour pendant 15 jours.

- ✚ **Le vinaigre.** En friction sur le ventre en cas de coliques ou sur la colonne vertébrale en cas de fatigue. Faites infuser 30 gde sarriette séchée dans 1 litre de vinaigre de cidre bio pendant 4 semaines. Il peut être utilisé aussi sur les crudités.

PRÉCAUTION D'EMPLOI

À éviter le soir car cette plante est très tonique. Ne pas utiliser l'huile essentielle pure mais toujours avec une huile végétale et pas plus de 7 jours.

La verveine officinale

Elle a tant de vertus santé qu'on la nomme « l'herbe à tous les maux ». En plus, elle met de bonne humeur. C'est l'aromatique dont on ne peut vraiment pas se passer.



85

Les 5 principaux bénéfices

1. **Digestive** : antispasmodique, elle calme ballonnements, flatulences et spasmes. Elle traite la gastrite, l'ulcère et les migraines digestives. Elle apaise les troubles liés à une trop grande nervosité. En infusion : 10 à 30 g de plantes pour 1 litre d'eau. Laissez infuser 10 minutes. Boire 3 tasses dans la journée.
2. **Anti-inflammatoire** : la verveine est un remède efficace contre les douleurs dorsales, les sciatiques et les rhumatismes. Elle soulage également la goutte et l'arthrite.
3. **Tranquillisante** : elle chasse la fatigue et réconforte lors des moments difficiles. Elle éveille l'esprit, rend gai et procure un sommeil profond sans cauchemar. En infusion : 10 à 30 g de plantes pour 1 litre d'eau. Laissez infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.
4. **Analgésique** : apaisante, elle soulage les chocs, ecchymoses, contusions, et même les foulures.
5. **Antitussive** : elle améliore les affections des bronches et calme la toux.

Sous quelle forme ?

- **Feuilles pour les bosses ou bleus.** Mettre 40 g de plantes dans 1 litre d'eau froide. Faire bouillir 3 minutes, infuser 5 minutes, filtrer et laisser refroidir. Imprégner une compresse et l'appliquer jusqu'à ce que la douleur cesse.
- **Poudre pour la bronchite et la toux.** 1 cuillère à café rase dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour en dehors des repas, jusqu'à amélioration des symptômes.
- **Teinture mère pour la gastrite.** Prendre 30 gouttes dans une verre d'eau, 2 à 3 fois par jour en dehors des repas jusqu'à amélioration des symptômes.

Mon remède maison

- **Cataplasme antidouleur encas de rhumatismes.** Dans une casserole, mettre 2 poignées de verveine officinale dans 2 tasses de vinaigre de vin. Portez à ébullition. Laissez le mélange bouillir durant 10 minutes. Appliquez les feuilles ainsi préparées encore chaudes mais non brûlantes en cataplasme sur la zone douloureuse. Laissez agir 15 minutes. Le faire de préférence le soir.

ATTENTION !

*Ne pas confondre la verveine officinale (*verbena officinalis*) avec la verveine odorante (*aloesia triphylla*) qu'est également digestive mais qui ne possède pas les mêmes vertus.*



La vigne rouge

La vigne rouge a toutes sa place dans l'arsenal thérapeutique. Elle soulage jambes lourdes, varices, hémorroïdes...



87

Les 5 principaux bénéfices

1. **Veinotonique** : la vigne rouge évite la stase veineuse ou le gonflement des jambes et améliore la qualité des parois veineuses. Elle lutte contre jambes lourdes, varices, couperose, hémorroïdes. En tisane : faire infuser 10 minutes, 1 cuillère à café de feuilles séchées par tasse d'eau bouillante. Boire 2 à 3 tasses par jour pendant 2 à 3 semaines. Ou faire une cure en gélules 20 jours par mois.
2. **Limite les troubles de la ménopause** : elle traite les bouffées de chaleur. En décoction : mettre des feuilles dans de l'eau froide, faire légèrement bouillir 1 à 2 minutes, laisser infuser 10 minutes et boire 2 à 3 tasses par jour.
3. **Préventif** : des études suggèrent que les polyphénols de la vigne et de ses produits auraient un effet positif sur plusieurs facteurs de risques des maladies cardiovasculaires.
4. **Laxatif** : le raisin frais est légèrement laxatif et peut remettre de l'ordre dans les troubles digestifs et hépatiques.
5. **Antioxydant** : le resvératrol extrait du raisin est antioxydant. Il aurait une action préventive sur une affection dégénérative de l'œil et sur la cataracte. Les personnes fragiles des yeux ont tout intérêt à suivre une cure en gélules de 20 jours par mois.

Sous quelle forme ?

- **Feuilles : bain de pieds pour jambes lourdes.** Faire bouillir 2 poignées de feuilles fraîches ou séchées dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes. Verser dans une bassine, ajouter de l'eau et y tremper les pieds avant le coucher.
- **Sarment pour l'eczéma.** Couper une branche de vigne (sarment) de culture biologique. Verser le jus s'écoulant sur les zones à traiter.
- **Vrilles pour les diarrhées.** 1 cuillère à soupe de vrilles bios coupées et abondamment lavées par tasse. Faire bouillir l'eau 3 minutes et infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Remèdes maison

- ✚ **Pommade adoucissante :** mélanger 50 g de raisin à feuilles rouges, 100g d'huile d'amande douce, 50 g de cire vierge. Faire chauffer au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit fondue et incorporée au mélange. Laisser refroidir. Mettre dans un pot. À utiliser pour avoir de jolies mains.
- ✚ **Cure de jus de raisin :** 200 g de jus de raisin frais, encore vert, pour 1 litre d'eau. Boire dans la journée. Cette cure est excellente pour perdre du poids. À suivre 3 semaines.

