

# Sortie en nature

## Recettes et propriété



### Le plantain

C'est la plante que l'on croise lors de nos promenades, sur laquelle on marche et que l'on écrase.

Peut-être est-ce un mal pour un bien ? C'est en effet ainsi qu'elle se répand, en se collant sous nos chaussures.

Elle est transportée là où se trouve l'humain, c'est-à-dire partout.

Plante campagne, elle nous soigne, apaise nos irritations de l'intérieur et de l'extérieur.

### Le plantain

### Ses usages

Il peut avoir les applications suivantes :

- En cas de piqûres d'insectes ou d'orties ou en cas de blessure sale.  
Mâcher la feuille pour la hacher grossièrement ou  
Appliquer la pâte obtenue sur la zone douloureuse.
- En cas d'eczéma  
Appliquer le plantain sur la zone à traiter en infusion s'ils est suintant et en macérat huileux s'il est sec.
- En cas d'inflammation des muqueuses respiratoires.  
En infusion avec du miel, pour traiter le pharynx douloureux, les laryngites, les trachéites.
- Elle est particulièrement indiquée pour les problèmes pulmonaires d'origine allergique, toux sèche et irritative.  
Le plantain agit comme un anti-inflammatoire et n'empêche pas les poumons d'éliminer les déchets par expectoration.
- En cas de reflux gastro-oesophagien.  
Les muqueuses enflammées et irritées peuvent bénéficier de l'aide du plantain en infusion.
- Le plantain est riche en minéraux : potassium, calcium, magnésium, silice, phosphore, zinc et cuivre.  
Il peut être pris en jus passé à l'extracteur.

### En recette : Sirop contre la toux

Cueillir du plantain. Il doit être vert tendre, et ne doit pas avoir été attaqué par des champignons ou autres parasites. Il doit aussi être cueilli loin de tout polluant. Laver les feuilles.

- Hâcher les feuilles grossièrement
- Ajouter une poignée de thym.
- Recouvrir d'un peu d'eau et faire bouillir pendant 10 minutes
- Laisser infuser pendant deux heures.
- Filtrer, ajouter du sucre. Pour que le sirop se conserve, ajouter du sucre, max. 1,8 kg pour un litre de préparation.
- Le sirop se conserve environ un mois.

Le plantain pousse toute l'année. Il est facile de se préparer un sirop maison minute.

### Tzatziki de pimprenelle

- Mixer ensemble: Feta, pimprenelle, ail, un yogourt nature, saler et poivrer selon les goûts.
- Accompagner de dip de carottes, tomates, etc....

