

Sortie en nature

Recettes et propriétés



Reine des prés

Un peu de poésie

Lors de notre sortie nature près du refuge du Grand Jorat, nous avons fait la connaissance de la reine des prés. Elle semble scintiller de bonheur quand la lumière du soleil se dépose sur ses nuées de fleurs. Elle imprègne alors l'air de son parfum pour attirer à elle une multitude d'insectes.

Plante fragile, elle se cueille avec précaution. De préférence en fin de printemps les grappes en bouton, quand ceux-ci sont prêts à s'ouvrir. Elle se sèche la tête en bas à l'abri du soleil dans un endroit sec.

Comment la préparer en tisane

Idéalement, laisser infuser 40 gr. (4 cuil. à soupe) pendant une nuit dans 1 lt d'eau froide. De l'eau trop chaude détruirait une partie de ses nombreuses propriétés médicinales.

Si elle se trouve dans un mélange, ou que le temps presse, tant pis pour le purisme, on se contentera de l'eau chaude. Dans ce cas, une cuillère à café de reine des prés par tasse, à boire idéalement en dehors des repas, 3-5 fois par jour.

Les propriétés de la reine des prés

Idéalement, laisser infuser 40 gr. (4 cuil. à soupe) pendant une nuit dans 1 lt d'eau froide. De l'eau trop chaude détruirait une partie de ses nombreuses propriétés médicinales.

Si elle se trouve dans un mélange, ou que le temps presse, tant pis pour le purisme, on se contentera de l'eau chaude. Dans ce cas, une cuillère à café de reine des prés par tasse, à boire idéalement en dehors des repas, 3-5 fois par jour.

En recette : crème dessert à la reine des prés

- *5 dl de lait
- *une bonne poignée de fleurs de reine des prés fraîches
- *2 oeufs
- *50 gr de sucre
- *1 cuillère à soupe rase de féculé

*Faire bouillir le lait, le retirer du feu et y faire infuser les fleurs une heure. Filtrer et presser les fleurs.

Mélanger les oeufs, le sucre, la féculé, rajouter le lait et verser le tout dans une casserole, faire chauffer en fouettant non-stop.

Retirer la casserole du feu au premier signe d'ébullition, verser la crème dans un saladier, et laisser refroidir en fouettant de temps en temps pour lisser la crème.

Contre-indications

Les allergiques à l'aspirine s'en passeront aux doses thérapeutiques, de même que les femmes enceintes ou allaitantes par principe de précaution.

Quelques références

- Christophe de Hody pour une bonne méthode de détermination des plantes :
<https://www.youtube.com/watch?v=Qv2GpaJ17cQ>
- Christophe Bernard pour un usage thérapeutique des plantes :
<https://www.altheaprovence.com/reine-des-pres-filipendula-ulmaria/>
- Le site ou le magnifique livre de Michaël Berthoud pour des recettes de cuisines avec les plantes de chez nous. Michaël BERTHOUD, 54 plantes sauvages comestibles de Suisse romande et de France voisine, éd. Attinger, mai 2021.
- Recette de la crème à la reine des prés. cuisine sauvage:
[crème à la reine des prés](#)
- Notes de cours de l'école de plantes « l'Alchémille » :
Fiche technique Reine des prés, Filipendula ulmaria

Sortie en nature

Recettes et propriétés



Ortie

L'ortie, propriétés

- L'ortie contient de la vitamine A, de la vitamine K, de la vitamine C - Riche en protéine (30 % de masse sèche)
- Riche en sels minéraux : calcium, magnésium, fer - Riche en chlorophylle (nourrit notre flore intestinale)

Masque aux orties - argile blanche.

- Argile blanche, 50 grammes.

Riche en silice, l'argile blanche a la propriété d'absorber le sébum du cuir chevelu. Il reminéralise également les cellules de notre corps.

- Orties, 2 poignées

L'ortie tonifie le cuir chevelu et régule le sébum.

Huiles essentielles :

- Cyprès, 2 gouttes

L'huile essentielle de Cyprès est utilisée pour purifier et tonifier le cuir chevelu et redonner du maintien au cheveu.

- Géranium rosat, 2 gouttes

L'huile essentielle de Géranium rosat ravive les cheveux secs et abîmés

- Sauge sclarée, 1 goutte

L'huile essentielle de sauge sclarée est réputée lutter contre la chute des cheveux.

- 1) Cuire les orties dans un peu d'eau. Écraser pour en sortir le jus.

- 2) Incorporer le jus des orties à l'argile blanche et mélanger

- 3) Ajouter les huiles essentielles, mélanger.

Mettre la préparation sur cheveux mouillés et laisser agir 15 minutes. Rincer et laver les cheveux

Gomasio sésame-ortie-sel

Idéal pour les personnes devant réduire leur consommation de sel et qui souffrent d'hypertension.

- 100 grammes de sésame

Le sésame est riche en calcium, phosphore et magnésium. Il possède aussi des acides gras insaturés et des acides aminés essentiels.

- 15 grammes de sel (idéalement du gros sel de mer)

- Feuilles d'ortie

- 1) faire griller le sésame

- 2) ajouter le sel et les feuilles d'orties, mélanger

- 3) Passer au mixer et mettre le mélange dans un pot à confiture ou mettre le mélange dans un moulin à poivre.

Astuce :

Vers le milieu de l'été, les graines d'ortie sur les plants femelles peuvent être récoltées et remplacer tout ou en partie le sésame.

Dans ce cas, faire griller les graines d'ortie à la poêle comme le sésame et le mélanger avec le sel en gardant les mêmes proportions.

Utilisation des feuilles

- En cas de carence, de faiblesse, anémiques. L'ortie remplit des réserves basses en minéraux.
- En cas de stress chronique. Le stress épuise nos réserves de minéraux, en particulier le magnésium qui assure une bonne stabilité du système nerveux.
- Stimule l'élimination des déchets acides. Rôle dépuratif.

Précautions d'emploi

- Eviter de consommer en tisane des feuilles d'orties si la tension artérielle est basse, car elle a des vertus diurétiques.
- La feuille d'ortie a des propriétés anti-coagulantes.
- Eviter de consommer des orties en cas d'hémo-chromatose en raison de son apport en fer.