

Le PISSENLIT

Il est croquant, délicatement amer et ses valeurs nutritionnelles sont supérieures à celles des autres salades. Le pissenlit entre dans la composition de diverses salades. Par exemple, pissenlit, pommes de terre et jambon cru procurent un apport en vitamines, minéraux et protéines de bonne valeur. Pissenlit, pomelo et crevettes composent un mélange très recommandé en période d'amincissement. Le pissenlit peut aussi constituer un plat complet lorsqu'il s'accompagne d'œufs pochés, de petits lardons et de croutons grillés.

Confiture de pissenlit

Ingrédients: fleurs de pissenlit - eau sucre - citron

Cueillez des fleurs de pissenlit alors qu'il n'a pas plu durant les 3 derniers jours.

Mettez-les dans un récipient de terre et versez de l'eau en les recouvrant. Laissez-les macérer la nuit entière.

Passez-les en exprimant le jus.

Mettez dans une bassine à confitures le même poids de jus et de sucre et le jus d'un demi citron.

Faites bouillir 45 minutes exactement et mettez en pots.

Excellent "miel" de pissenlit, délicieux pour parfumer yaourts, fromages blancs, compotes etc...

Les vertus cholagogues du pissenlit sont conservées dans cette confiture.

Café de pissenlit

Déterrez des racines de pissenlit en automne ; c'est l'époque où elles sont le plus succulentes.

Faites-les sécher à l'air, au soleil ou dans votre four (à température très basse et la porte entrouverte).

Une fois sèches, posez-les sur la grille du four et cuisez-les à température moyenne jusqu'à ce qu'elles soient dures et torréfiées. Vous pourrez alors les moudre grossièrement et en faire un café. C'est une excellente boisson ; son arôme est très fin.

Pissenlits en épinards

Ingrédients: 1 kg de feuilles de pissenlit - 1 oignon - 2 gousses d'ail - 1 zeste de citron - sel, poivre

Lavez et égouttez les pissenlits. Faites-les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante et égouttez à nouveau.

Dans une poêle, faites à peine revenir l'oignon émincé et l'ail écrasé.

Ajoutez les pissenlits et faites sauter le tout rapidement. Salez et poivrez, ajoutez le zeste de citron râpé.

Si vous n'aimez pas l'amertume légère de ce plat, ajoutez une pincée de sucre en poudre ou de la crème.

Vin de pissenlit

Ingrédients pour un fût de 10 litres:

4 litres de fleurs de pissenlit - 4 litres d'eau - 1 kilo 3/4 de sucre - 4 cm de rhizome de gingembre - 1 zeste d'orange - 1 zeste de citron

1 cuillerée à soupe de levure de bière - 1 petite tranche de pain

Versez l'eau bouillante sur les fleurs et laissez macérer trois jours, à couvert, en remuant de temps en temps.

Passez le liquide et faites-le bouillir 30 minutes en ajoutant le sucre, les zestes et le gingembre en morceaux.

Le liquide refroidi, placez-le dans une grande jarre et posez dessus le morceau de pain sur lequel vous aurez étalé la levure.

Couvrez et laissez fermenter.

Lorsque le vin a cessé de bouillir, mettez-le dans un petit fût, bien fermé et attendez trois mois avant de le mettre en bouteille. C'est un vin apéritif, dépuratif et tonique, qui est presque aussi bon que le xérès.

Lotion au pissenlit

Cueillir pendant la saison des fleurs de pissenlit.

En mettre une poignée dans un litre d'eau, faire bouillir, passer le liquide. Lotionner le visage, toujours le soir.

En traitement interne une infusion de racines et de feuilles coupées est efficace contre l'acné.

50 g de racines et de feuilles + 1 litre d'eau.

Faire bouillir 2 minutes et infuser 10 minutes.

Boire 3 tasses par jour, avant les repas.

Eau miraculeuse

Prenez des pissenlits lorsqu'ils sont hauts sur tige, brisez une à une ces tiges et recueillez-en le suc soigneusement dans un petit récipient. Arrachez les racines, lavez-les et écrasez-les pour en recueillir également le jus dont les propriétés miraculeuses serviront à vous embellir. Quand vous aurez obtenu une certaine quantité de ce précieux liquide, vous le mêlerez à

15 g d'eau de Cologne - 15 g d'eau de rose - 5 g de teinture de benjoin - 30 g d'eau de pissenlit

Pour appliquer ce mélange sur la peau, on se sert d'un tampon d'ouate, puis on laisse sécher. Les propriétés de cette eau sont merveilleuses, elles donnent au teint une pureté et un éclat, une jeunesse qui se conservent par le seul fait de l'usage journalier de cette recette, jusqu'à un âge très avancé.

Il faut prendre la précaution de préparer l'eau miraculeuse avec le jus de pissenlit frais, c'est-à-dire qu'il faut l'extraire juste au moment de s'en servir. Ce détail est indispensable parce que le jus tourne et aigrit très vite et perd ses propriétés si on ne le mêle de suite au mélange qui doit le conserver

Le sureau

Limonade de sureau

Dans un bocal en verre avec 5 litres d'eau, 500 gr de sucre roux, un demi citron coupé en tranches et 2 belles ombelles de sureau, mettez un bouchon et placez le récipient au soleil. 4 à 5 jours plus tard, le liquide s'emplit de bulles et la limonade est prête. Elle peut se déguster avec les beignets de fleurs de sureau.

Beignets de fleurs de sureau

Préparez une pâte à beignets : 200 gr de farine, deux œufs, sucre, une pincée de sel, lait.

Dans cette pâte un peu épaisse, on plonge les ombelles que l'on a passées sous l'eau au préalable et essuyées. Pensez à garder une partie de la tige afin de faciliter la manipulation. Plonger ensuite les ombelles enduites de pâte à beignets dans l'huile bouillante, sortez-les une fois qu'elles sont dorées, et saupoudrez-les de sucre. Dégustez ...

Recette de la confiture de sureau aux pommes

Ingrédients : 1,5 kg de baies de sureau, 1,5 kg de pommes, 25 cl d'eau, 1 g de sucre, 1 pincée de poivre, ½ cuillerée à café de quatre-épices, 1 citron.

Laver et égrapper les baies de sureau. Dans la bassine à confiture, mettez les baies et l'eau et portez à feu vif. Cette opération va faire éclater les baies et leur faire rendre leur jus. Versez et filtrez sur une passoire pour recueillir le jus. Mesurez-en la quantité et comptez 400 g de sucre pour 50 cl de jus.

Epluchez les pommes, coupez-les en petits dés. Pesez-les et comptez 750 g de sucre pour 1 kg de pomme.

Dans la bassine à confiture, mélangez les dés de pomme, le jus de sureau, le sucre et les épices. Faites cuire sur feu vif, en remuant, jusqu'à ce que les pommes soient transparentes. Vérifiez la consistance du sirop, ajoutez le jus de citron et redonnez un bouillon. Mettez en pots aussitôt.

LA RONGE

Le thé de ronces

Les feuilles constituent une excellente infusion et on les a souvent substituées au thé, trop cher ou trop rare. Riches en tanin, elles possèdent l'astringence que l'on recherche dans cette boisson. En Chine et en Europe, il était d'usage de les faire fermenter légèrement dans le but d'en accroître la saveur, tout comme on le fait pour produire le thé noir. La technique est simple : il suffit de laisser flétrir les feuilles à l'ombre dans un endroit humide où la température oscille entre 25 et 40°C en les empilant en couches bien tassées d'une dizaine de centimètres. Au bout de quelques heures, voire d'un jour ou deux, selon l'intensité que l'on recherche et la température ambiante, elles auront pris une couleur foncée. On les fera alors sécher à l'air libre dans un endroit sec, en veillant à bien les détacher les unes des autres. Comme pour le thé, on peut s'en servir pour fumer du poisson, de la viande ou des légumes.

Le « thé des familles » faisait partie de la tradition. Composé de mélanges de plantes dont la recette variait d'une région à l'autre, voire d'une chaumière à l'autre, il comprenait presque invariablement des feuilles de ronce, de cassis, de framboisier et de fraisier en proportions variables. À cela, on ajoutait au gré de l'humeur ou de la saison, des feuilles de menthe poivrée, des fleurs de tilleul, du serpolet, etc. Très souvent, les feuilles de toutes ces plantes étaient préalablement mises à fermenter. Une fois séchées, on préparait le mélange familial que l'on conservait dans des boîtes en fer blanc.

LA PRÊLE

Le concentré de prêle s'obtient par macération ou par décoction.

Dans les deux cas, on utilise 15 g de plantes séchées ou 150 g de plantes fraîches par litre d'eau de pluie.

La première méthode consiste à immerger les plantes dans l'eau bouillante et de les laisser tremper pendant au moins 24 heures.

Pour la décoction, on fait bouillir les prêles 30 minutes, puis on laisse reposer le tout pendant 12 heures. La chaleur est nécessaire pour l'extraction des substances minérales. Filtrez le produit (avec un collant) et utilisez-le en pulvérisation dans une concentration de 20 % (une partie de concentré pour cinq parties d'eau).

Recette fortifiante pour les ongles cassants

Mettre 50 g de prêle dans un litre d'eau froide et faire bouillir 20 mn. Laisser refroidir, filtrer et mettre au frais.

Une fois par jour, faire tremper le bout des doigts dans un petit bol contenant la décoction (un quart d'heure au moins).

La décoction peut servir aussi en rinçage de cheveux cassants et fatigués.

LA GONSOUDE

Beignets de consoude farcis au chèvre frais

Entrée pour 4 personnes

Pâte à crêpes : 50 g de farine - 1 œuf - 1 dl de bière - 1 pincée de sel - 20 g de beurre liquide

Préparer la pâte en ajoutant le beurre liquide à la fin. Laisser reposer au moins 30 min.

1 petite tomme de chèvre fraîche ou fromage frais double crème

10 petites feuilles de livèche (Ache de montagne) - sel et poivre

Hacher les feuilles de livèche, mélanger au fromage de chèvre et assaisonner.

16 jeunes feuilles de consoude : Les laver et sécher délicatement.

Une des faces de la feuille de consoude est hérissée de petits poils. Tartiner cette face avec la farce. Recouvrir d'une autre feuille qui s'accrochera comme du velcro.

Chauffer dans une poêle à revêtement antiadhésif. Plonger les feuilles de consoude dans la pâte à crêpes et dorer les 2 faces.

Accompagner par exemple d'un coulis de tomates ou de poivrons.

Servir très chaud. Cette préparation ne supporte pas d'attendre.

Consoude à la japonaise

Pour 4 personnes : 500g de feuilles de Consoude,

Lavez puis blanchissez la Consoude 5 min à l'eau bouillante salée. Egouttez et coupez en lanières. Laissez refroidir.

Dans un bol préparez la sauce en mélangeant

- 50g de chair de crabe, quelques crevettes,
- 2 c.à s. de sauce de soja,
- 1 c.à s. d'huile de sésame,

Assaisonnez à votre goût : sel, poivre, curry - Versez la sauce sur la Consoude, brassez et servez.

Une préparation qui nous emmène au pays du soleil levant.

LES PURINS, INFUSIONS ET DECOCTION DE PLANTES

Recettes indispensables pour le jardinage biologique

Le purin s'obtient par macération plus ou moins prolongée de plantes dans un récipient (éviter le métal), en général 1 kg de plantes pour 10 litres d'eau de pluie. Filtrer et utiliser dilué ou non selon le cas.

Quelques conseils d'usage : pour être efficace, ces préparations naturelles doivent être appliquées régulièrement.

LE PURIN D'ORTIE

Fabrication: Hacher grossièrement 1 kg d'orties pour 10 litres d'eau. Laisser macérer 12 heures à 24 heures (à 18°C) pour obtenir un effet insecticide et fongicide 10 à 15 jours à 18°C (lorsque le mélange ne produit plus de bulles lorsqu'on le remue) pour servir d'engrais et de stimulateur de croissance.
Dilution: 5%: traitements foliaires - 10-20%: arrosage au pied des plantes. **Usages:** Riche en azote, éléments organiques et minéraux et en oligo-éléments, constitue un engrais efficace. Préventif contre le [mildiou](#), la [rouille](#), l'[oïdium](#) - Répulsif des [acariens](#), [pucerons](#)

LE PURIN DE CONSOUDE : C'est l'engrais vert le plus précieux au potager. Riche en éléments nutritifs (en particulier azote et potasse), on l'utilise pour constituer un purin aussi riche que le nitrate de potasse. Il faut environ 1 kg de feuilles que l'on fait macérer une semaine dans 10 litres d'eau. On filtre et on pulvérise le feuillage (dilué à 1/20) ou on arrose le pied des plantes (dilué à 1/4). La consoude mise en tas produit en quelques jours un compost largement aussi riche que le fumier. **Usages** : Favorise la croissance et la floraison des plantes.

DECOCTION DE TANAISIE : Faire tremper pendant 24 heures 300 à 400 g de plantes fraîches dans 10 litres d'eau. Faire bouillir pendant 15 mn.
Usages : Contre [pucerons](#), [chenilles](#), [altises](#), mouches des légumes, [aleurodes](#) et otiorrhinques

PURIN DE FOUGERE : Faire macérer 850 de feuilles dans 10 litres d'eau de pluie pendant 1 semaine et pulvériser dilué à 10% ou non dilué.
Usages : Contre les pucerons, les escargots et les [limaces](#).

DECOCTION DE PRELE : La prêle est riche en silice qui renforce la résistance aux maladies.
Faire tremper 1 kg de tiges de prêle finement coupées dans 10 litres d'eau. Faire bouillir 30 mn et laisser refroidir au moins 12 heures. Utiliser en pulvérisation diluée à 20%. **Usages** : Contre les maladies cryptogamiques et plus particulièrement la rouille, la maladie des taches noires sur le rosier, la moniliose, la cloque du pêcher, le [botrytis](#) et le [mildiou](#).

Préparation du purin de prêle : 1 kg de feuilles fraîches (ou 150 g de plante sèche)
Laissez fermenter dans 10L d'eau de pluie pendant 2 semaines environ (la préparation est prête lorsqu'il n'y a plus de bulles à la surface du liquide)
Filtrez et versez dans un bidon. Utilisez en pulvérisation en diluant le produit 10 fois.

INFUSION DE RHUBARBE : Plonger 1.5 kg de feuilles de rhubarbe dans 10 litres d'eau bouillante. Porter à ébullition et éteindre le feu. Laisser infuser au moins 24 heures. Pulvériser non dilué. **Usages** : Contre la [teigne du poireau](#) et les [pucerons](#) noirs

INFUSION D'AIL ET D'OIGNON : Hacher 50g d'ail et 650 g d'oignon avec leurs peaux, Verser ce hachis dans 10 litres d'eau bouillante et laisser infuser 12 heures. Pulvériser sans diluer. **Usages** : Contre les [maladies](#) cryptogamiques

PURIN DE RUE : Faire macérer 800 à 900g de tiges et feuilles dans 10 l d'eau pendant 10 jours. Pulvériser dilué à 20%. **Usages** : Contre les [pucerons](#)

PURIN DE SUREAU : Faire macérer deux jours minimum 1 kg de feuilles, tiges, fleurs, fruits finement hachés dans 10 litres d'eau de pluie. Pulvériser non dilué. **Usages** : Contre les pucerons, piéride du chou, teigne du poireau, altises, thrips et noctuelles et pour éviter que les rongeurs n'attaquent les racines des plantes et des arbres

PURIN DE TOMATE : Faire macérer 1 kg de feuilles et tiges de tomate hachées dans 10 litres d'eau de pluie de 12 heures à 3 jours. En prévention, pulvériser cette préparation non diluée tous les 4 ou 5 jours.

Usages : En préventif, contre les teignes des poireaux, les altises et les piérides du chou. En curatif contre les pucerons

PURIN DE PISSENLIT : Faire macérer 1,5 à 2 Kg de plantes entières avec la racine dans 10 litres d'eau. Arroser le sol au printemps et à l'automne de ce purin dilué à 1/5. Usages : Stimule la croissance et améliore la qualité des légumes

PURIN DE BOULEAU : Faire macérer 1 Kg de feuilles fraîches dans 10 litres d'eau. Pulvériser par temps humide dilué à 1/5.
Usages : Préviend la tavelure des arbres fruitiers

PURIN DE VALERIANE : Tonique pour les végétaux et fait fleurir les plantes à fleurs et rosiers (à éviter sur salade, oignon et carotte)

DECOCTION D'ABSINTHE : Mélanger 10 kg de plantes séchées pour 10 litres d'eau. Faire bouillir pendant 30 mn et laisser reposer toute la journée. Appliquer tous les 10 à 15 jours soit préventivement soit curative ment contre les pucerons.

INFUSION DE CAMOMILLE : Préventif et curatif; contre les pucerons et pour renforcer la résistance des plantes.

PURIN DE FEUILLES DE NOYER : Contre les pucerons et chenilles.

PURIN DE FEUILLES DE CHOU : Favorise la croissance des plantes exigeantes car contient de l'azote et des oligo-éléments

PURIN DE SOUCI : Fortifie les légumes et améliore les sols fatigués

PURIN DE GENET : En prévention, contre la [piéride](#) du chou

PURIN DE LAVANDE : En prévention, contre les pucerons et [fourmi](#)