

n°59
février
2026

cueillir

se nourrir, se soigner

LA PLANTE DU MOIS

L'ail des vignes,
le condiment des bords
de chemin

LES ÉPICES QUI GUÉRISSENT

Le cumin, **une petite graine**
au grand destin

AROMATHÉRAPIE

Digestives, anti-inflammatoires
et antioxydantes : découvrez
les huiles essentielles d'agrumes

DANS LE JARDIN

L'hysope, la grande oubliée
des remèdes d'hiver

RENCONTRE INSPIRANTE

Un atelier de **tisane gastronomique**





La plante du mois

L'ail des vignes, le condiment des bords de chemin

Avec ses feuilles en touffe, fines comme des herbes, l'ail des vignes se confond avec des graminées. Seule sa couleur légèrement bleutée attire les regards avertis. Et si vous en cueillez quelques feuilles, leur parfum vous apprend tout de suite que vous avez une plante précieuse entre les mains! Allons la voir de plus près pour que vous puissiez la reconnaître avec certitude et l'utiliser à votre tour.

Peu connu, l'ail des vignes (*Allium vineale*) est pourtant une plante assez courante que vous pouvez rencontrer en bord de chemin, dans les prairies, sur les talus et dans les vignes. J'en cueille dès l'automne, quand ses

feuilles se mettent à pousser, et je l'utilise avec plaisir durant tout l'hiver et jusqu'à la fin du printemps. C'est une plante commune du sud de la Scandinavie jusqu'en Europe méridionale.

alimentation

Vous pouvez utiliser les feuilles de l'ail des vignes dans toutes les recettes où vous utilisez d'habitude la ciboulette ou l'ail des ours! Mes recettes les plus classiques sont le beurre ou le pesto d'ail des vignes. Pour ce dernier, j'aime bien mélanger l'ail des vignes et d'autres plantes sauvages (voir la recette du pesto). Vous pouvez l'ajouter à des fromages blancs, à des sauces... L'avantage de cette plante est que sa couleur verte reste vive pendant plusieurs jours, même au contact de l'air.

Intégrez les feuilles hachées dans vos omelettes, vos poêlées de légumes et préparez une « fondue d'ail des vignes » comme le poireau! Vous pouvez même utiliser les feuilles comme rubans pour maintenir en place une bouchée. Les feuilles les plus larges peuvent devenir des pailles pour vos petits shots de jus de légumes sur un plateau apéritif.

Les bulbes blancs sont également comestibles. Le meilleur moment pour les cueillir est l'hiver car, au printemps, ils deviennent plus coriaces et donc moins agréables en bouche. Mais, personnellement, j'ai des scrupules à arracher les bulbes parce que cela vient à réduire la population de la plante. Je préfère utiliser simplement les feuilles et laisser les bulbes en terre pour la reproduction végétale de la plante.

En effet, à de nombreux endroits, l'ail des vignes n'arrive pas à monter en fleurs étant donné qu'il pousse dans des lieux fréquemment fauchés. Ces plantes-là prospèrent malgré tout grâce au fait que leur bulbe produit les petites bulbilles¹ souterraines qui formeront de nouvelles plantes. D'où l'intérêt de les laisser en place. Si cependant vous voulez en goûter, cueillez-en seulement une ou deux.

1 Bulbes secondaires souterrains produits par multiplication végétative, des sortes de clones de la plante mère.

4 indices pour ne plus le rater

L'ail des vignes est une plante vivace de la famille des Amaryllidacées, à l'aspect de ciboulette. Pourtant, il s'en distingue par certains détails.

1. Feuilles semi-cylindriques

Les feuilles de l'ail des vignes sont longues, fines et allongées, elles se présentent en touffe et finissent en pointe. Elles sont creuses, mais contrairement aux feuilles de la ciboulette, cylindriques, celles de l'ail des vignes sont semi-cylindriques. Voilà une autre façon de le décrire: si vous coupez une feuille de ciboulette, la surface de coupe est ronde, comme un anneau. Pour la feuille d'ail des vignes, cette surface de coupe est en forme de demi-lune, vous avez comme une rigole sur une partie de la feuille. La couleur des feuilles est légèrement bleutée; les botanistes appellent cela « glauque ». La plante est entièrement glabre, donc sans poils. Et, surtout, elle sent l'ail !

2. La partie souterraine: un bulbe blanc

Si vous creusez à environ 10 cm sous terre, vous découvrez un bulbe blanc en forme d'œuf. Au printemps, vous pouvez parfois observer ce bulbe entouré de nombreuses bulbilles qui multiplient la plante. Sinon, l'aspect va vous rappeler un poireau avec la partie inférieure un peu plus élargie.

Beaucoup de plantes sont en dormance en hiver. Elles se retirent alors dans leurs racines et ne sont plus visibles à la surface de la terre. L'ail des vignes, lui, se met en dormance en été, après la fructification. Les bulbilles tombent, la tige se dégrade et la plante reste tranquillement dans la terre jusqu'à la fin de l'automne où elle va recommencer à former des feuilles.

3. Une tige droite qui monte au printemps

Au début de la belle saison, depuis ce bulbe souterrain, monte une tige, qui peut atteindre jusqu'à 80 cm, et qui porte l'inflorescence. La tige, contrairement aux feuilles, est pleine. Vous pouvez la couper pour le constater.

4. La « tête » florale

Au sommet de la tige se trouve une « tête » ronde un peu spéciale. Parfois, elle est composée uniquement de nombreuses bulbilles, serrées les unes contre les autres. Une petite partie de ces bulbilles peut être surmontée par des fleurs. Plus rarement, vous avez une tête entière de fleurs rose violacé. La floraison a lieu en juin-juillet. À la base de cette tête florale se trouve une bractée membraneuse, appelée spathe, qui recouvre le globe comme une feuille de cellophane se terminant en longue pointe. Après la floraison, vous pouvez observer de petites plantules qui naissent à partir des bulbilles rassemblées en cette tête, lui donnant un aspect hirsute aux « cheveux » verts et raides.



Risques de confusions

Avec le perce-neige,
le narcisse ou la jonquille



En raison de leur aspect linéaire et de leur couleur légèrement bleutée, on peut éventuellement confondre les feuilles d'ail des vignes avec celles du perce-neige, du narcisse, de la jonquille, du muscari, ou avec des plantes du genre *Ornithogalum* (dame de onze heures, étoile de Bethléem...). Mais aucune de ces plantes n'a les feuilles creuses, ni semi-cylindriques et, surtout, aucune de ces plantes ne sent l'ail. Attention toutefois, car elles sont toxiques !

Avec d'autres
Allium



Dans le genre des *Allium*, des confusions sont possibles avec d'autres espèces d'ail aux feuilles creuses comme l'ail des champs (*Allium oleraceum*), l'ail à tête ronde (*Allium sphaerocephalon*) ou avec la ciboulette sauvage (*Allium schoenoprasum*). En fait, notre flore abrite de nombreuses espèces d'ail sauvage qui sentent toutes l'ail. Mais, je vous rassure, elles sont toutes comestibles !

L'astuce pour ne pas vous tromper : si ça ne sent pas l'ail ou la ciboulette, ça ne peut pas être l'ail des vignes ni un autre *Allium* comestible.

Où le cueillir ?

Parfois, on me met en garde contre la cueillette de l'ail des vignes avec l'argument que les vignes subiraient souvent bien trop de traitements chimiques. Je suis d'accord qu'il vaut mieux éviter la cueillette dans ce genre d'endroits. Mais, heureusement, l'habitat de l'ail des vignes est bien plus étendu ! On le trouve en bord de chemin, le long des haies, dans les prairies et les terrains vagues... il ne fait pas toujours honneur à son petit nom !

Une plante qui anime l'hiver

Si j'aime autant l'ail des vignes, c'est parce qu'il apparaît à un moment où la nature paraît vide. Pendant que beaucoup d'autres plantes sont en dormance, l'ail des vignes, lui, pousse vaillamment dès la fin de l'automne et nous offre des feuilles fraîches tout l'hiver.

C'est un bonheur immense de rentrer d'une balade gelée, les doigts un peu engourdis, et de pouvoir préparer un beurre aux herbes ou un pesto vert éclatant avec une plante cueillie cinq minutes plus tôt.

Des cueillettes abondantes au printemps

Mais c'est au printemps que les plants s'étoffent et que les cueillettes sont les plus abondantes. Dans des endroits riches en azote, les feuilles d'ail des vignes atteignent parfois jusqu'à 50 cm de hauteur ! C'est le moment de s'en servir à toutes les sauces.

Pour la cueillette, je m'équipe simplement de ciseaux ou d'un couteau. Cela aide à couper les feuilles les plus belles sans abîmer la plante. Parfois, le gel a fait jaunir le haut des feuilles que j'enlève sur le terrain pour ne plus avoir à le faire une fois de retour à la maison. Un beau bouquet de feuilles d'ail est vite cueilli !



Inspiration cuisine

- Fondue
- Pesto
- Salade de pommes de terre
- Fromage blanc
- Sauce au yaourt
- Vinaigrette verte
- Omelette
- Poêlée de légumes
- Beurre

En été, si vous tombez sur des têtes florales de l'ail des vignes, goûtez les bulbilles aériennes ! Elles ont un goût puissant d'ail. Fraîches, elles se hachent très bien, parfument une poêlée, un pesto ou une salade. Une cuillère à café de bulbilles remplace facilement une gousse d'ail. Entières, elles aromatisent soupes et sauces comme un bouquet garni.

Petite astuce : glissez une tête entière de bulbilles aériennes dans une soupe ou un bouillon et enlevez-la avant de servir. Vous obtiendrez un parfum délicat, profond, irrésistible.

Comment conserver l'ail des vignes ?

À la façon de la ciboulette, vous pouvez ciseler les feuilles d'ail des vignes et les congeler en petites portions (dans des sachets par exemple) pour une utilisation ultérieure. Le séchage marche aussi. Afin de préserver au maximum le parfum, je préfère sécher les feuilles entières en les étalant sur un torchon ou une grille dans un endroit sec, bien aéré et à l'abri de la lumière directe. Une fois les feuilles sèches, je les garde dans un bocal et je

les cisèle aux ciseaux au fur et à mesure de mes besoins.

Si vous voulez conserver les bulbilles aériennes, sachez qu'on y parvient difficilement. Il m'est arrivé d'avoir cru mes bulbilles sèches et de les avoir retrouvées moisies dans mon bocal quelque temps plus tard. Une autre année, j'ai découvert une jungle miniature dans mon bocal de bulbilles d'ail des vignes : elles s'étaient toutes mises à germer ! J'ai planté le tout dans mon jardin et j'ai depuis un joli parterre d'ail des vignes. Donc, pour bien conserver les bulbilles, assurez-vous qu'elles soient parfaitement sèches.

nutrition

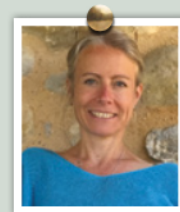


L'ail des vignes a été moins étudié que l'ail des ours ou notre ail cultivé, deux plantes connues pour leurs vertus extraordinaires. Malgré tout, on sait que, comme tous les *Allium*, l'ail des vignes contient :

- Des composés soufrés, dont la fameuse allicine, aux propriétés antibactériennes et antifongiques ;
- De la vitamine C ;
- Des minéraux ;
- De l'inuline, un prébiotique ;
- Des mucilages.

Par la présence des composés soufrés, on lui prête des propriétés antiseptiques, bactéricides et fongicides, stimulantes, hypotensives, dépuratives, vermifuges, ou encore expectorantes². Bref, une petite plante modeste mais sacrément efficace !

Nathalie Deshayes



Passionnée de plantes sauvages comestibles et ancienne cheffe de cuisine, Nathalie transmet son savoir à travers un blog reconnu, une chaîne YouTube et une formation en ligne. Elle anime également des stages sur le terrain, mêlant botanique, cueillette et cuisine sauvage.

² S. Guido Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, *Plantes sauvages comestibles*, éditions Ulmer, 2012 ; M.-C. Paume, *Sauvages et comestibles*, éditions Edisud, 2005 ; G. Ducerf, *L'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices*, vol. 1, éditions Promonature (6^e édition), 2018 ; Moumene F., Benali-Toumi F., Benabderrahman M., et al., "Chemical composition and antibacterial activity of the essential oil of *Allium vineale* L. and *Allium sativum* of west Algerian", *Phytothérapie*, vol. 14, 2016.

en cuisine

Œufs mimosa à l'ail des vignes



Ingrédients (pour 6 personnes)

- 6 œufs
- Un bouquet (environ 30 g) de feuilles d'ail des vignes
- 1 c.à.c. de moutarde
- 10 c.à.c. d'huile de colza
- Sel, poivre

Préparation

Cuisez les œufs durs, laissez-les refroidir et écaillez-les, puis coupez-les en deux. Enlevez le jaune que vous recueillez dans un bol.

Écrasez les jaunes et mélangez-les avec la moutarde. Incorporez l'huile petit à petit.

Hachez finement les feuilles d'ail des vignes et ajoutez-les à votre mélange. Salez et poivrez.

Remplissez les creux des blancs d'œufs de ce mélange, et décorez vos œufs mimosa avec des fleurs.

Verrine de crème de tournesol à l'ail des vignes



Une crème onctueuse 100 % végétale qui peut être servie sur un plateau apéritif ou en accompagnement d'un plat végétarien. Elle se marie parfaitement avec les asperges !

Ingrédients (pour 6 verrines)

- 120 g de graines de tournesol
- 40 ml d'eau
- 4 c.à.s. de jus de citron
- 20 g de feuilles d'ail des vignes
- 1 petite échalote (environ 20 g)
- 4 c.à.s. d'huile de tournesol
- 1 bonne pincée de sel

Préparation

Faites tremper les graines de tournesol dans de l'eau pendant au moins 3 heures (ou une nuit). Rincez et égouttez-les, puis mixez-les avec l'eau, le jus de citron, l'échalote ciselée, l'huile de tournesol et le sel, jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

Prélevez la moitié de la crème et répartissez-la dans 6 verrines. Hachez finement l'ail des vignes. Versez-en une cuillère à café sur chaque verrine. Ajoutez le reste à la crème de tournesol restante. Mixez. Répartissez cette crème verte dans les 6 verrines.

Blinis verts de lentilles corail à l'ail des vignes



Ingrédients (pour 20 à 25 blinis)

- 100 g de lentilles corail
- 150 ml d'eau
- 50 g de feuilles d'ail des vignes
- 1 bonne pincée de sel
- Huile d'olive

Préparation

Couvrez généreusement les lentilles corail d'eau fraîche et faites-les tremper pendant au minimum 4 heures. Rincez et égouttez. Hachez les feuilles d'ail des vignes.

Placez les lentilles dans le bol du blender avec l'eau, l'ail des vignes hachée et le sel. Mixez pour obtenir une pâte homogène.

Chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive. Pour former des blinis, versez un peu de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe. Aussitôt la cuillerée versée, étalez légèrement la pâte pour former un rond de 5 à 6 cm de diamètre. Faites cuire rapidement de chaque côté.

Vous pouvez servir ces blinis avec la crème de tournesol à l'ail des vignes et une lamelle de radis ou une fine tranche de poisson fumé.

Le cumin, une petite graine au grand destin

Son parfum évoque les terres gorgées de soleil, son histoire est plus que millénaire, et ses bienfaits intriguent les chercheurs. À la fois trésor culinaire et allié bien-être, le cumin mérite bien mieux qu'un rôle de simple figurant dans votre placard à épices.

Il y a cinq mille ans, sur les rives du Nil, les graines de cumin accompagnaient les pharaons dans leur tombeau. Pour les vivants, elles soulageaient les maux de ventre et éliminaient les parasites. En Inde et en Chine, la médecine traditionnelle leur confie depuis deux millénaires la mission de réveiller la digestion paresseuse, de réchauffer la rate et de tempérer les excès du foie. En Grèce antique, le cumin porte bonheur aux jeunes mariés. Plus étrange, au IV^e siècle avant J.-C, le philosophe Théophraste conseille de jurer comme un charretier en semant ses graines... histoire de chasser les mauvais esprits et d'obtenir de belles plantes. Plus tard, à Rome, le cumin apaise les convives après leurs banquets gargantuesques. Dans le monde arabe, mélangé à du poivre et à du miel, il se mue en aphrodisiaque. Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen le prescrit « contre les nausées et pour bien digérer le fromage cuit ». Les croyances populaires lui prêtent aussi des pouvoirs plus intimes. Censée maintenir les amoureux fidèles, l'épice entre dans la composition du pain que les femmes préparent à l'intention de leurs maris soldats avant le départ à la guerre. Ailleurs, des guérisseurs la font bouillir dans du vin avec de l'orge, persuadés de tenir là un remède universel.

Aujourd'hui, le cumin n'a rien perdu de sa magie. Il s'est glissé dans mon quotidien comme une évidence. Du *lassi* énergisant à la tisane digestive, en passant par les recettes mexicaines et orientales, j'ai appris à apprécier son parfum chaud et à l'utiliser pour apaiser un estomac capricieux après un repas trop généreux.

Une mine de nutriments pour un ventre apaisé

Cousin du persil, de la coriandre et du fenouil, le cumin (*Cuminum cyminum*) appartient à la famille des Apiacées. Cette plante herbacée annuelle prospère sous le soleil du bassin méditerranéen, de l'Inde et du Moyen-Orient. Au printemps, ses petites fleurs blanches ou rosées donnent naissance à des fruits abritant des graines oblongues. Derrière leur allure modeste, elles recèlent des trésors nutritionnels. Riches en protéines, en fibres et en acides gras insaturés, elles apportent aussi des minéraux (fer, magnésium, calcium, potassium) et des vitamines (B, E et C). À cela s'ajoutent des flavonoïdes aux puissantes propriétés antioxydantes¹. Voilà pourquoi le cumin fait tant de bien à notre organisme... à commencer par notre ventre. Car c'est là son terrain de prédilection. Il stimule la

1 Mohammed F. S., Sevindik M., Uysal I., et al., "Chemical composition, biological activities, uses, nutritional and mineral contents of cumin (*Cuminum cyminum*)", *Measurement: Food*, vol. 14, 2024.

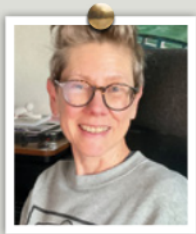


sécrétion des enzymes digestives, l'excrétion de la bile par le foie et relance un transit paresseux. Mon conseil après un repas trop copieux ? Mâchez quelques graines, vous sentirez la différence très vite. Quant à son effet antispasmodique, il soulage les coliques et les crampes abdominales. J'encourage ainsi les personnes sujettes aux troubles digestifs chroniques à glisser cette épice dans leur alimentation. Un geste simple, mais qui change la donne.

D'autres atouts

Cantonner le cumin à son rôle digestif serait des plus réducteurs. Ses propriétés diurétiques en font un allié de taille lors d'une cure détox, favorisant l'élimination des toxines et des déchets métaboliques. En soutenant l'élimination de l'eau et du sel par les urines, cet effet diurétique contribue par la même occasion à réduire le volume sanguin, ce qui peut soulager une hypertension légère² et combattre les infections urinaires.

Natacha Duhaut



Naturopathe passionnée de phytothérapie et de nutrition, Natacha accompagne les personnes sur le chemin du mieux-être, en consultation dans son cabinet ou lors de ses ateliers culinaires et d'écriture. Rédactrice sur différents supports, elle est également autrice de nombreux livres.

En matière d'inflammation, il a aussi des arguments à faire valoir. Ses vertus anti-inflammatoires et antipyrétiques (en mesure de lutter contre la fièvre) expliquent pourquoi, de l'Inde au Moyen-Orient, une simple infusion de cumin, parfois rehaussée de gingembre et de miel, demeure le premier geste quand le corps frissonne et que la fièvre pointe. Une recette transmise de génération en génération, que la science valide aujourd'hui³. Autre usage traditionnel : le cumin, galactogène, favorise la lactation des jeunes mamans.

Notre cerveau n'est pas en reste, puisque des travaux récents révèlent que le cuminaldéhyde, la molécule responsable de son parfum si reconnaissable, exerce un effet neuroprotecteur. Il pourrait améliorer certaines fonctions cognitives, dont la mémoire spatiale. Le mécanisme ? Il stimulerait le BDNF⁴, un engrais naturel pour les neurones, tout en diminuant l'inflammation cérébrale (un facteur impliqué dans de nombreuses maladies neuro-dégénératives).

Les chercheurs voient même plus loin encore : plusieurs études explorent désormais son action sur la régulation de la glycémie et du cholestérol. Les résultats préliminaires laissent entrevoir des perspectives intéressantes pour les personnes confrontées au diabète de type 2, tandis que d'autres travaux montrent une réduction significative du cholestérol LDL et des triglycérides⁵. Parallèlement, des scientifiques se penchent sur le potentiel anticancéreux de certains de ses composés (cuminaldéhyde, lutéoline, terpènes). Ces molécules pourraient inhiber la prolifération des cellules tumorales et favoriser leur autodestruction (apoptose)⁶.

Quelques précautions

Cette épice est généralement bien tolérée. Toutefois, une consommation excessive peut irriter l'estomac des personnes sensibles. À très forte dose, certaines sources mentionnent un léger effet sédatif. Les femmes enceintes veilleront à ne pas en faire un usage thérapeutique. Les personnes diabétiques sous traitement, quant à elles, demanderont l'avis de leur médecin, car le cumin peut renforcer l'effet des hypoglycémifiants. En pratique, ces précautions ne concernent pas une utilisation alimentaire normale. Comme pour toutes les épices, la modération est de mise. Mon mantra ? Les bénéfiques se trouvent dans la régularité, pas dans l'excès.

Le cumin en pratique

Bien que son goût rappelle le carvi (ou cumin des prés), un proche parent, il offre une saveur unique, à la fois chaude et subtilement amère. On le trouve sous forme de graines entières ou en poudre. Personnellement, je préfère les graines entières. Elles se conservent plus longtemps et jouissent d'un parfum plus intense, plus complexe. Pour un meilleur goût, je vous conseille de les torréfier à sec dans une poêle pendant une ou deux minutes, le temps de libérer les arômes sans altérer leurs bienfaits, avant de les réduire en poudre au mortier ou au moulin à épices. Cette technique libère les huiles essentielles et révèle toute la richesse aromatique. C'est aussi plus économique, car vous dosez selon vos besoins.

2 Quand on urine, on élimine de l'eau et du sodium, ce qui impacte la tension : il y a moins d'eau dans le corps, moins de volume de sang qui circule, moins de pression sur les parois artérielles et donc une tension artérielle plus basse.

3 Al-Snafi AE., "The pharmacological activities of *Cuminum cyminum* - A review", *IOSR Journal of Pharmacy*, 2016.

4 Brain Derived Neurotrophic Factor, une protéine qui stimule la croissance et la survie des cellules nerveuses.

5 Patil S. B., Takalikar S. S., Joglekar M. M., et al., "Insulinotropic and β -cell protective action of cuminaldehyde, cuminol and an inhibitor isolated from *Cuminum cyminum* in streptozotocin-induced diabetic rats", *The British Journal of Nutrition*, vol. 110, 2013; Hadi A., Mohammadi H., Hadi Z., et al., "Cumin (*Cuminum cyminum* L.) is a safe approach for management of lipid parameters: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials", *Phytotherapy research : PTR*, vol. 32, 2018.

6 Goodarzi S., Tabatabaei M. J., Mohammad Jafari R., et al., "*Cuminum cyminum* fruits as source of luteolin- 7-O-glucoside, potent cytotoxic flavonoid against breast cancer cell lines", *Natural Product Research*, vol. 34, 2020; Ishida M., Ohara R., Miyagawa F., et al., "Umbelliferose Isolated from *Cuminum cyminum* L. Seeds Inhibits Antigen-Induced Degranulation in Rat Basophilic Leukemia RBL-2H3 Cells", *Molecules (Basel, Switzerland)*, vol. 27, 2022.

3 recettes incontournables

Décoction en cas de digestion difficile

Ce remède de grand-mère apaise les ballonnements, allège les lourdeurs et redonne du confort après un repas trop copieux. En cas de crampes persistantes, vous pouvez compléter son action par un cataplasme (voir la deuxième recette).



Ingrédients

- 1/2 c.à.c. de cumin en graines
- 25 cl d'eau

Préparation

1. Faites bouillir l'eau avec les graines durant 3 minutes, et laissez infuser à couvert pendant 10 minutes.
2. Filtrez et dégustez cette infusion tiède avant le repas, 1 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration de vos symptômes.

Cataplasme apaisant

Utilisé seul ou en complément de la décoction, ce cataplasme apporte une sensation de détente bienvenue en cas de crampes ou de douleurs abdominales.



Ingrédients

- 3 c.à.s. de graines de cumin
- 75 cl d'eau
- 2 c.à.s. d'argile verte

Préparation

1. Portez l'eau à ébullition, versez-la sur le cumin et laissez infuser à couvert pendant 10 minutes.
2. Filtrez, laissez tiédir et conservez l'infusion dans une bouteille isotherme.
3. Prélevez au fur et à mesure la quantité nécessaire pour diluer l'argile et préparer votre cataplasme.
4. Mélangez l'argile avec juste assez de cette eau infusée pour obtenir une pâte souple et homogène.
5. Appliquez en couche épaisse (1 à 2 cm) sur le ventre, couvrez d'un linge et laissez poser 15 à 20 minutes. Retirez avant que l'argile ne sèche.

Mon chocolat chaud épicé

Les soirs d'hiver, quand le ciel vire au gris, je ne résiste pas à ce petit rituel réconfortant... Une tasse de chocolat noir onctueux, adouci par le lait végétal et réveillé par une pointe de cumin grillé.



Ingrédients

- 25 cl de lait végétal
- 1 c.à.c. de cacao non sucré
- 1 carré de chocolat noir (70 % minimum)
- 1/2 c.à.c. de cumin
- 1 pincée de cannelle
- Un peu de sirop d'érable (facultatif)

Préparation

1. Faites griller à sec le cumin 1 minute avant de le mouliner.
2. Faites chauffer le lait à feu doux. Ajoutez le cacao et le chocolat noir, puis remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Incorporez le cumin et la cannelle.
3. Laissez infuser 2 minutes hors du feu. Sucrez d'un trait de sirop d'érable, mélangez et savourez.

À ne pas confondre avec le cumin noir

Souvent appelée « cumin noir », la nigelle n'a pourtant rien à voir avec notre cumin. Derrière ce nom se cache *Nigella sativa*, une plante de la famille des Renonculacées. Ses notes poivrées relevées d'une pointe citronnée lui valent une place de choix dans des mélanges d'épices, comme le *ras el-hanout*. Au-delà de la cuisine, la petite graine noire jouit d'une réputation millénaire en phytothérapie. « Elle guérit de tout, sauf de la mort », dit un adage. Force

est de constater qu'elle a des arguments. Riche en oméga-6 et 9 ainsi qu'en composés actifs (notamment thymoquinone, carvacrol), elle agit sur plusieurs fronts. Elle est non seulement immunostimulante, anti-inflammatoire, antiseptique, mais se révèle également bronchodilatatrice, antihistaminique et anti-infectieuse. Ces propriétés en font une alliée des terrains allergiques, des peaux réactives et des voies respiratoires fragilisées.

Digestives, anti-inflammatoires et antioxydantes : découvrez les huiles essentielles d'agrumes

Les agrumes font partie de ces odeurs qui donnent le sourire avant même qu'on sache pourquoi. Ce sont d'ailleurs les huiles essentielles les plus utilisées en aromathérapie. Elles parlent au corps, mais aussi à la mémoire, aux émotions. Elles apportent un soutien digestif, nerveux, ou anti-infectieux, tout en offrant une grande sécurité lorsqu'elles sont utilisées correctement.

Le genre *Citrus*, qui regroupe l'orange, le citron ou la mandarine, compte parmi les plantes les plus cultivées au monde. Chez les agrumes, l'huile essentielle est contenue dans la peau du fruit. Elle n'est pas distillée, mais extraite à froid, par pression mécanique du zeste.

Le limonène, fil conducteur et point d'ancrage

Lorsque l'on observe la chromatographie¹ des huiles essentielles d'agrumes, une évidence s'impose: la molécule qui domine, c'est le limonène. Sa présence massive (souvent plus de 70 %) explique cette impression de familiarité immédiate, ce sentiment de « déjà-vu » que l'on ressent dès que l'on respire un agrume, quel qu'il soit.

Sur le plan physiologique, le limonène possède une action digestive, anti-inflammatoire et antioxydante, et il soutient la fonction hépatique². Il favorise également la respiration, en aidant à fluidifier les sécrétions, et il agit sur le système nerveux en diminuant le stress, grâce à son effet relaxant modéré.

Cependant, réduire les agrumes à cette seule molécule serait une erreur. Ce sont les petits pourcentages des autres molécules qui modulent son effet, qui définissent l'identité olfactive de chaque agrume, et qui créent des dynamiques très différentes d'un zeste à l'autre.

La mandarine, le soir qui se pose

Son odeur est profondément ancrée en chacun de nous, car elle rappelle l'enfance. C'est celle du fruit que l'on pèle, des petits jets d'essence qui jaillissent du zeste, piquent parfois les yeux et libèrent instantanément ce parfum sucré et familier. Cette mémoire olfactive explique en grande partie son effet apaisant :

elle installe une sensation de sécurité simple et immédiate.

C'est l'huile essentielle du coucher pour les enfants, mais elle accompagne tout autant les adultes qui ruminent avant de dormir. Il suffit de respirer son parfum, directement au flacon, sur un stick inhalateur, ou encore en diffusion.

La bergamote, l'huile essentielle qui rééquilibre

Plus complexe et plus subtile, la bergamote combine un fond doux et une note vive qui rééquilibre l'humeur. Son parfum soutient les périodes de dispersion mentale et de tristesse légère, et elle trouve une place intéressante dans les états de baisse de moral liés au manque de lumière, notamment lors de la dépression saisonnière. Sa saveur est bien connue des amateurs de thé Earl Grey, où elle apporte cette note élégante.



Son parfum réunit ce paradoxe: il apaise et dynamise à la fois, redonnant de l'élan, de la bonne humeur et une joie équilibrante, sans excès.

1 La chromatographie est l'analyse qui permet de connaître précisément ce que contient une huile essentielle. Elle dresse la liste des molécules présentes et leurs proportions: c'est en quelque sorte sa carte d'identité chimique.

2 Vieira A. J., Beserra F. P., Souza M. C., Totti B. M., et Rozza A. L., "Limonene: Aroma of innovation in health and disease", *Chemico-biological interactions*, vol. 283, 2018.

3 Un stick inhalateur est un petit tube contenant une mèche absorbante imprégnée d'huiles essentielles, que l'on respire directement par le nez pour une action rapide par la voie olfactive.

Le citron, l'élan immédiat



L'huile essentielle de citron est sans doute la plus connue et la plus utilisée. Son action est à la fois digestive, hépatique et stimulante. Elle soutient le foie dans son rôle d'élimination, accompagne les digestions lentes ou difficiles et aide à relancer l'organisme lorsqu'il fonctionne au ralenti. C'est une huile essentielle que j'utilise volontiers lors des périodes de surcharge digestive, ou lorsque la fatigue s'installe.

Son parfum agit également sur la vigilance et la concentration. En olfaction, il aide à retrouver de la clarté mentale, à sortir de la sensation de brouillard mental et à être plus présent. Enfin, le citron peut être utile lors de nausées ponctuelles, notamment en cas de mal des transports, où une inhalation suffit souvent à soulager.

Pour cela, le stick inhalateur⁵ est idéal : on y dépose 5 à 6 gouttes d'huile essentielle de citron sur la mèche, puis on respire calmement au besoin. Cette formule peut être utilisée chez les enfants.

Cure express pour les troubles digestifs

Déposez 3 gouttes d'huile essentielle de citron sur un quart de sucre, à prendre 3 fois par jour pendant 3 jours.

Photosensibilisation : l'indispensable rappel

Les huiles essentielles d'agrumes obtenues par expression du zeste peuvent rendre la peau plus sensible au soleil. La bergamote est la plus marquée, mais le principe de précaution s'applique à tous les agrumes cités. Concrètement, si l'on applique une préparation sur une zone du corps, il faut respecter un délai de 12 heures avant toute exposition. L'été, cela revient à les utiliser uniquement le soir.

L'orange douce, la détente qui enveloppe



L'orange douce est probablement l'huile essentielle la plus consensuelle qui soit. Dans ma pratique, elle est souvent le point d'équilibre d'une synergie : son profil olfactif permet d'assembler des huiles essentielles plus vives ou plus marquées, de rendre l'ensemble cohérent et agréable à respirer. Associée à des huiles essentielles aux notes intenses, elle équilibre la composition et facilite son usage au quotidien. Par exemple, dans une synergie anti-infectieuse, le tea tree et l'eucalyptus radié forment un duo efficace, mais perçu comme trop médical par son odeur. L'ajout d'orange douce vient arrondir l'ensemble, adoucir le parfum et rendre la formule plus facilement acceptable, tout en apportant une action antiseptique légère et un meilleur confort d'utilisation.

En diffusion, c'est une huile appréciée par le plus grand nombre, notamment dans des espaces partagés. En application cutanée diluée (3 gouttes d'huile essentielle dans une c.à.s. d'huile végétale), elle accompagne le relâchement des tensions, en particulier lorsqu'elles se manifestent au niveau du plexus.

Les autres agrumes, une constellation

Autour de ce quatuor central gravitent d'autres agrumes : pamplemousse, yuzu, cédrat, combava ou encore le tangor réunionnais. Faute de place, je ne les détaille pas ici, mais chacun mérite d'être découvert olfactivement : ils portent une histoire, une personnalité aromatique et des usages propres. C'est une famille immense, d'une richesse passionnante pour qui aime explorer.



Diffusion joie et bonne humeur

En diffusion, les agrumes sont presque toujours bien accueillis : leurs parfums sont familiers, plaisent au plus grand nombre, et provoquent spontanément un mouvement de détente.

Dans votre diffuseur, mettez :

- 3 gouttes d'HE de mandarine
- 3 gouttes d'HE de citron jaune
- 1 goutte d'HE de bergamote

La mandarine installe une chaleur tranquille, le citron apporte son optimisme immédiat, et la bergamote ajoute une note vive. Quelques minutes suffisent pour que la pièce gagne en légèreté et que l'humeur se rééquilibre.

Diffusion antivirale

À l'hôpital gériatrique Saint-Nicolas à Angers, l'aromathérapie a été introduite comme outil complémentaire dans la prise en charge des résidents. On y utilise la diffusion d'huiles essentielles, notamment d'orange douce et de citron. La baisse du nombre d'infections a été constatée!

Pour reproduire cette synergie, mettez dans votre diffuseur :

- 3 gouttes d'HE de citron
- 3 gouttes d'HE d'orange douce

Diffusez ce mélange pendant une dizaine de minutes dans une pièce aérée. Cette composition est particulièrement intéressante en période hivernale ou lors de circulation virale.

Huile de massage détente (adultes)

Dans une c.à.s. d'huile végétale, ajoutez :

- 1 goutte d'HE d'orange douce
- 1 goutte d'HE de mandarine
- 1 goutte d'HE de bergamote

Appliquez ce mélange sur le plexus ou la nuque et massez pour faire pénétrer le mélange. Cela vous aidera à apaiser les tensions.



Le bio : quel intérêt ?

Pour les huiles essentielles d'agrumes, la question du bio se pose de manière un peu différente que pour d'autres plantes. Ici, l'huile essentielle est obtenue par pression à froid du zeste, sans distillation. Autrement dit, ce qui se trouve sur la peau du fruit peut se retrouver directement dans l'huile extraite. Or, en culture conventionnelle, les agrumes reçoivent de multiples traitements. Ces substances se déposent précisément sur la partie du fruit utilisée pour produire l'huile essentielle : le zeste.

Le sujet dépasse donc ici les considérations environnementales autour de l'agriculture biologique : il touche avant tout à la sécurité d'usage de l'huile essentielle, notamment lorsqu'elle est ingérée ou appliquée sur la peau.

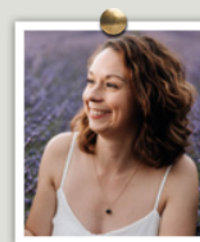
Et en cuisine ?

Les huiles essentielles d'agrumes ont ceci de particulier qu'elles correspondent directement au **zeste du fruit**, déjà prêt à l'emploi. Quelques gouttes suffisent pour apporter une note aromatique, sans préparation préalable.

Elles permettent d'améliorer très simplement des recettes du quotidien : parfumer un quatre-quarts à l'orange, relever une vinaigrette avec une touche de citron, apporter une note élégante à une crème brûlée avec la bergamote, ou encore sublimer une salade de fruits avec quelques gouttes d'huile essentielle de mandarine.

La règle est simple : quelques gouttes, à ajuster selon la puissance de l'huile essentielle utilisée et le goût recherché. On ajoute, on goûte, on affine.

Camille Comet



Camille, titulaire d'un DU en aromathérapie et docteure en pharmacie, a su intégrer avec succès l'aromathérapie dans le quotidien de ses patients. Aujourd'hui productrice d'huiles essentielles et d'hydrolats biologiques, Camille cultive, distille et partage sa passion pour les plantes médicinales dans des formations.

L'hysope, la grande oubliée des remèdes d'hiver

L'hysope est la grande oubliée du carré d'aromatiques au jardin. C'est très dommage, car elle est pleine de vertus: expectorante et stimulante, elle accompagne les petits maux de l'hiver. Si vous souhaitez entreprendre sa culture, car c'est une vivace, c'est le bon mois pour la semer au chaud.



Hysope

Hyssopus officinalis

Noms communs

Herbe sacrée, hissope

Famille Lamiacées

Une sauvage très facile à apprivoiser

L'hysope est une plante facile à vivre, elle pousse spontanément dans les zones sèches et montagneuses d'Europe centrale et méridionale. C'est un sous-arbrisseau voisin du thym ou de la sarriette bien peu exigeant sur sa culture. De son cousinage avec les aromatiques des garrigues, elle garde une petite amertume légèrement camphrée. Dans la tradition juive, on aspergeait les portes des habitations avec le sang de l'agneau pascal sacrifié et avec de l'eau lustrale¹ contenant de l'hysope. Chez les chrétiens, on a conservé le rite avec le seul usage de l'eau bénite infusée avec la plante pour purifier les nouvelles églises et leurs cloches au son du chant *asperges me, Domine, hyssopo*, « *aspergez-moi, Seigneur, avec l'hysope* ».

L'hysope et votre santé

Pour calmer les toux légères et de manière générale traiter les affections bénignes des voies respiratoires et les dégager, laissez infuser 1 c.à.s. de feuilles ou de pousses fleuries sèches dans un bol d'eau chaude et faites une inhalation pendant 3 à 4 minutes.

Pour traiter les problèmes de circulation sanguine et en cas de troubles menstruels, buvez 2 à 3 tasses par jour de cette même infusion, en cure de 3 semaines.

Des gargarismes d'une infusion plus corsée (50 g de parties sèches pour 100 cl d'eau) atténuent les affections pharyngées et les maux de gorge. En inhalation de 10 à 15 minutes, cette même infusion dégage le nez en cas de rhume sévère.

Dans un autre domaine, elle est réputée digestive: faites une petite cure de 15 jours à raison d'une tasse avant chaque repas si vous souffrez de maux de ventre.

L'hysope passe en cuisine

Utilisez de préférence les feuilles sèches, elles ont moins d'amertume que les fraîches. L'hysope s'utilise comme le thym, la sarriette ou toutes les aromatiques des garrigues pour relever les sauces, les ragoûts et les plats mijotés, les farces et les grillades, mais

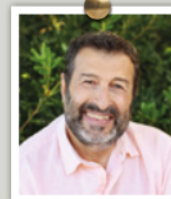
aussi pour aromatiser les potages, les salades, les crudités.

Tout doux, tout miel

Le miel d'hysope est délicieux, mais très difficile à trouver sur le marché. Petite astuce pour faire un « faux miel »: faites chauffer 250 g de miel le plus neutre possible (comme celui d'acacia) au bain-marie (surtout sans le faire bouillir) et ajoutez une grosse c.à.s. d'hysope fraîche ou sèche, laissez reposer 24 heures, puis refaites chauffer pour le filtrer plus facilement.

Hysope et jardinage biologique

L'hysope est réputée insecticide, plus vraisemblablement insectifuge, et certains partisans d'une agriculture biologique en font une préparation pour lutter contre les pucerons. Laissez infuser 1 kg de pousses feuillées et fleuries dans 10 litres d'eau pure pendant 1 mois. Filtrez et pulvérisez sans diluer autant de fois que nécessaire.



Serge Schall

1 L'eau lustrale est une eau consacrée, bénite, mélangée à du sel et à des herbes aromatiques dans l'Antiquité romaine, le christianisme ou les pratiques ésotériques, on y retrouve le thym, le romarin, l'hysope...



Rencontre inspirante

Un atelier de tisane gastronomique

Perchée à 440 mètres d'altitude, au pied du ballon d'Alsace, la Cabane aux Herbes n'a rien d'une simple cabane. C'est un petit cocon de bois posé au cœur d'une prairie préservée du parc naturel régional des Ballons des Vosges. Ici, Chloé cultive, cueille, sèche et transforme plus de 60 variétés de plantes aromatiques et médicinales. Ingénieure agronome devenue herboriste et bientôt naturopathe, elle a fait de cet espace un laboratoire sensible, un lieu d'essais, de curiosité et d'intuition.

À Chaux, Chloé réinvente l'art de l'infusion



« J'ai toujours été fascinée par les odeurs, les épices, les parfums, tout ce qui touche au sensoriel », raconte-t-elle. Ses années passées à La Réunion ou au Maroc l'ont nourrie d'écologie, d'agroécologie, de paysages. Mais c'est un séjour au Vietnam qui laisse une empreinte décisive : quatre mois passés auprès d'un maître parfumeur qui cultivait ses plantes en permaculture et distillait ses huiles essentielles pour créer parfums, aromates et cosmétiques. « Ça m'a énormément plu. C'est resté dans un coin de ma tête. Je ne me voyais pas être agricultrice, mais j'aimais cette approche empirique, sensorielle, créative. »

Plus tard, avec Robin, architecte, ils rêvent d'un projet commun mêlant éco-construction et plantes. Ils construisent une cabane en bois, avec un séchoir, un atelier, une réserve d'eau de pluie, une petite cuisine... le tout alimenté par des panneaux solaires. « On n'est raccordés ni à l'eau ni à l'électricité. C'était un choix, celui de l'autonomie. L'eau vient uniquement de la récupération d'eau de pluie », explique Chloé.

Autour, ils cultivent en agroécologie : paille, compost végétal bio, pas d'intrants. Les haies ne sont pas taillées, des nichoirs sont installés avec la LPO¹, des chantiers nature sont organisés pour protéger insectes, hérissons et reptiles. Cette cohérence a valu à la Cabane aux Herbes le label « Valeurs Parc », attribué aux initiatives locales engagées dans le respect du territoire et du vivant.

Mais, au-delà des cultures, c'est un lieu où l'on prend le temps. « Quand on jardine ensemble, on parle autrement. Il y a une forme de méditation végétale », explique Chloé. Elle accueille des enfants, des familles, des curieux, des personnes en reconversion. Le végétal sert alors de point de rencontre : on parle cuisine, plantes tinctoriales, balades botaniques, forge, artisanat local. « Le végétal, c'est un monde immense. On peut tisser des liens dans tous les sens. »



1 Ligue pour la protection des oiseaux.

L'atelier qui change tout : composer sa tisane gastronomique



Dans cette cabane chaleureuse, Chloé propose un atelier original : créer sa propre infusion. Oubliez la tisane tiède avalée parce qu'elle « fait du bien au foie ». Ici, l'infusion devient une expérience sensorielle à part entière, presque une dégustation œnologique. Chloé insiste : elle n'anime pas des ateliers de phytothérapie, trop spécifiques, trop personnels. Elle propose des ateliers d'infusion gastronomique, où chaque plante révèle ses qualités gustatives et aromatiques. « On s'est rendu compte que beaucoup de gens buvaient des tisanes pour se soigner, mais avec des plantes de mauvaise qualité. Résultat : ni goût, ni principes actifs. L'atelier montre que si une plante est savoureuse, elle est qualitative. »

L'atelier commence par une immersion olfactive : huit plantes à sentir à l'aveugle, chacune enfermée dans un petit bocal percé. Pas de nom, rien à deviner, l'objectif est juste de sentir, de laisser faire. « L'odorat est notre sens le plus archaïque, très primaire. L'idée, c'est de ne pas intellectualiser : qu'est-ce que ça évoque ? Une personne, un voyage, un souvenir, un plat, ou rien du tout ? » Chacun note ses impressions puis les partage. La même plante peut rappeler une balade d'enfance, un parfum oublié

ou un moment de cuisine. « Chaque personne ressent différemment, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. »

Vient ensuite l'apprentissage des notes aromatiques, comme en parfumerie. Chloé explique ces trois strates aromatiques comme trois moments d'une dégustation :

- **L'attaque (note de tête) :** c'est ce qui arrive immédiatement au nez ou en bouche. Ce sont les molécules les plus volatiles comme le menthol, les agrumes, l'anis, l'eucalyptus. Ces odeurs éveillent, ouvrent, donnent le ton.
- **Le milieu de bouche (note de cœur) :** on y retrouve les touches florales, fruitées, miellées ou épicées.
- **La finale (note de fond) :** c'est ce qui reste et se prolonge, comme des tonalités boisées, résineuses, terreuses, fumées, parfois minérales.

Pour Chloé, comprendre la progression d'une infusion est essentiel : « Une infusion, c'est comme un petit voyage. La tête attire, le cœur raconte, le fond signe. » Elle propose ensuite six dégustations à l'aveugle, une plante à la fois. On observe la couleur, on respire les arômes, on goûte, on garde en bouche, puis on met des mots sur ce que l'on perçoit.

Chloé insiste toujours sur la rétro-olfaction : garder l'infusion quelques secondes en bouche, avaler, puis laisser les arômes remonter par le nez. L'idée est ensuite d'inspirer par la bouche, et d'expirer par le nez : ce passage de l'air affine la perception des nuances. « Les gens sont toujours surpris par le goût réel des plantes qu'ils croyaient connaître », nous raconte Chloé.

Parfois, elle propose un accord avec du chocolat. Grâce à l'enfleurage, un chocolatier local capture l'arôme de certaines fleurs. « Nos deux univers se rencontrent de manière fascinante. Une flouve odorante aux notes de cou-

marine s'allie à un chocolat parfumé à l'aspérule odorante, également riche en coumarine, créant ainsi une résonance délicatement vanillée. À l'inverse, il arrive parfois qu'une odeur de citron très vive se mêle à un chocolat plus miellé, plus doux, offrant un contraste subtil mais gourmand. »

Enfin, chacun compose sa propre tisane : on classe d'abord les plantes disponibles en notes de tête, de cœur et de fond, puis on choisit une structure simple : *une note de tête, deux notes de cœur et une note de fond*. Les participants repartent avec leur recette, un livret pédagogique et une fiche de dégustation pour analyser leur infusion chez eux.

Les conseils de Chloé pour se lancer à la maison



« L'erreur principale, c'est de ne pas se lancer. Les gens ont peur de mal faire, se demandent si c'est une note de tête, de cœur... Ce n'est pas grave ! Il faut tester et se faire confiance », insiste Chloé. Choisir des plantes de qualité est essentiel : privilégier des plantes entières, non broyées, idéalement locales et biologiques, ou provenant de producteurs respectueux de l'environnement. La qualité change tout, tant pour le goût que pour les arômes. Il est également important de laisser de l'espace aux plantes : oubliez les petites boules à thé ! Plus la plante peut s'épanouir dans l'eau, plus l'extraction

sera intéressante. Chloé montre souvent une cafetière à piston: la plante infuse librement, puis on filtre.

Pour ceux qui veulent se lancer, Chloé propose une méthode simple et accessible: commencez par partir des arômes, en goûtant chaque plante individuellement et choisissez, en fonction des ressentis, une note de tête, une note de cœur et une note de fond. Par exemple, pour débiter, tournez-vous vers la menthe ou la verveine citronnée en note de tête, le tilleul ou la camomille matricaire en note de cœur, et le romarin ou le thym en note de fond. Ensuite, faites un test à petite échelle: laissez infuser une petite quantité, notez les proportions, le volume d'eau, la température et le temps d'infusion, puis observez l'équilibre. Est-ce trop amer, trop discret, votre infusion manque-t-elle de fruité? Enfin, ajustez et recommencez: ajoutez, retirez ou remplacez une plante jusqu'à trouver le mélange parfait. « Ce n'est pas reproductible à l'identique, insiste Chloé. Il y a le terroir, la variété, le stade de récolte, le séchage, le stockage... puis notre propre perception. Tout cela entre en jeu. »

Explorer les plantes d'ici (et d'ailleurs)

Parce qu'elle veut ouvrir les palais, Chloé cultive aussi des plantes venues d'autres cuisines du monde, non invasives et qui se plaisent au jardin. Parmi elles, on trouve le tagète passion aux arômes étonnants, la sauge ananas parfumée et généreuse, le shiso vert ou pourpre aux notes rappelant le cumin et les agrumes, les monardes fleuries et aromatiques, la flouve odo-

rante riche en coumarine proche de la reine-des-prés, et bien d'autres. Il y a aussi les plantes locales, les feuilles de figuier qu'elle réduit en poudre pour une boisson façon matcha local, les jeunes feuilles de ronces fermentées pour obtenir une note de mûre intense et le fenouil des Alpes, très aromatique (notes d'aneth et d'anis). « Le jardin est un laboratoire. On teste, on apprend, on voit ce qui s'adapte. Certaines plantes sont vivaces ailleurs et annuelles chez nous. D'autres demandent de la place, d'autres gèlent. Chaque année, ça évolue. »



En pratique: première tisane d'hiver

Une base simple et fiable, inspirée des conseils de Chloé:

- **Note de tête:** 1 c.à.s. de feuilles de lierre terrestre (fraîcheur mentholée)
- **Note de cœur:** 1 c.à.s. de cynorrhodon séché (pour le côté fruité et acidulé)
- **Note de fond:** 1 c.à.s. de racines de benoîte (épiceées et boisées, aux notes de clou de girofle)

Faites infuser ce mélange dans 1 L d'eau chaude pendant 8 à 10 minutes. Goûtez et ajustez en fonction de vos préférences: plus de benoîte pour la profondeur, plus de cynorrhodon pour le fruité.



Laëtitia Vauchier



Naturopathe-hygiéniste, formatrice en phyto-aromathérapie et herboriste, Laëtitia confectionne ses propres préparations à base de plantes sauvages médicinales locales. Spécialisée en hypersensibilité et en gestion du stress, elle accompagne ses clients en intégrant la psychologie positive, l'EFT, la réflexologie et le massage lymphatique.

Cueillir, se nourrir, se soigner
Revue mensuelle

Société éditrice
Les éditions Nouvelle Page SA, place Saint-François 12bis, c/o Lorale SA, 1003 Lausanne

Dépôt légal
À parution

Directeur de la publication ISSN
Jean-Baptiste Duparc 2673-8791 (imprimé)
2673-8805 (en ligne)

Rédactrice en chef
Mathilde Combes

Éditrice
Adeline Jurasz

Graphiste
Rebecca Wallach

Prix
À partir de 14 € / trimestre
(hors frais d'impression et de port)

Imprimé en France par
Corlet Imprimeur,
14110 Condé-en-Normandie

Crédits photos
Olivier du Suau de la Croix | Nathalie Deshayes | La Cabane aux Herbes | Vankich1 - Marek M - TCTCP - kostrez - Nina Firsova - jayk67 - Pixel-Shot - Nitr - prasom boonpong - Ivan Chistyakov - joking57 - barmalini - pakh - Greens and Blues - New Africa - Ivan Marjanovic / Shutterstock.com