

Un jour, une recette

18 au 31 mars 2020

Toutes les recettes sont sur face book tous les jours :
<https://www.facebook.com/sabrina.millot>

- 
- A photograph of a woman with dark hair and glasses, wearing a blue t-shirt and an orange apron, sitting in a lush green field. She is surrounded by various wildflowers, including many red poppies and some yellow flowers. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is filled with dense green vegetation and more flowers.
- "Un jour, une recette" soit de phytothérapie, de cuisine ou de cosmétique, que je partagerai avec vous pendant cette période de confinement !

Mars :

18 mars/orties (cheveux fortifiant)

19 mars /tussilages (tisane)

20 mars / jus vert

21 mars / gel hydroalcoolique antimicrobien

22 mars/crème à l'ail des ours

23 mars /violettes (tisane)

24 mars/violettes (sirop)

25 mars/lamiers (soupe)

26 mars/pissenlits (café)

27 mars/pâquerette (tenseur pour les seins)

28 mars/ glace banane

29 mars/ chélidoine (verrues)

30 mars/dentifrice argile

31 mars/tablettes lave-vaisselle

Le 18 mars

Commençons par l'ortie !

Voici une recette à base d'ortie pour fortifier le cuir chevelu :

Macération : ortie 50g + romarin 50g + eau de vie ou autre alcool 1 litre.

Utiliser en friction sur le cuir chevelu.

....Mais vous pouvez aussi utiliser ce fortifiant ... pour vous remonter le moral ! Lol





Le 19 mars 2020

Aujourd'hui je vous donne une recette qui utilise une fleur printanière, le tussilage. Feuilles et fleurs se consomment. Les bienfaits du tussilage sont multiples et reconnus. Il calme la toux, éclaire la voix ...

Cette plante fabuleuse peut se consommer de diverses façons. Mais n'en abusez pas, car elle contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques qui peuvent rendre cette plante toxique lorsqu'elle est consommée en trop grande quantité ou sur une trop longue période.

Recette du jour :

Tisane de tussilage : verser une tasse d'eau bouillante sur deux cuillerées de fleurs ou de feuilles fraîches, ou une cuillerée à dessert de fleurs desséchées et laisser reposer 10 minutes.

Prendre trois ou quatre tasses par jour, avec du miel, entre les repas.

(Les feuilles et les fleurs n'apparaissent pas en même temps : les fleurs apparaissent avant les feuilles.)





Le 20 mars 2020

J'ai choisi aujourd'hui de vous parler de mon jus vert, pour fêter le printemps ! La chlorophylle, ce pigment qui compose toutes les plantes, regorge de bienfaits pour notre santé tant pour ses vertus détox, digestives et stimulantes du système immunitaire.

Recette simple : vous mettez dans un extracteur à jus ce que vous avez comme feuilles comestibles, ortie, rumex, ail des ours, pissenlit, plantain. Vous ajoutez un jus de citron pour garder la belle couleur verte, du gingembre et du curcuma frais.

C'est facile et économique ! Et c'est un régal ! Santé ! Prenez bien soin de vous ! Vive le printemps !



Le 21 mars 2020

Aujourd’hui je vous donne une recette de gel hydroalcoolique antimicrobien.

10 gouttes d’huile essentielle de laurier noble

10 gouttes d’huile essentielle de tea tree

10 gouttes d’huile essentielle de ravintsara

Ou 30 gouttes d’une seule huile essentielle au choix des trois

▪15 millilitres d’alcool minimum 70°

▪30 millilitres de gel d’aloe vera ou glycérine végétale





Le 22 mars 2020

Recette de crème à l'ail des ours pour accompagner une salade de pissenlits.

1 poignée de noix de cajou (ou de noix, noisettes)

2 cuillères à café de jus de citron

1 cuillère à café de sel

1/4 de tasse d'eau (25 cl)

1 cuillère de levure maltée

Broyez tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à ce que vous ayez une consistance mousseuse. Ajoutez 2 grosses poignées d'ail des ours !





Le 23 mars 2020

J'ai choisi aujourd'hui de vous parler des violettes. La fleur de violette est l'une des fleurs utilisées dans la « tisane aux 7 fleurs pectorales ». Elle est émolliente et calme la toux. Les violettes sont toutes comestibles.

Feuilles et fleurs contiennent de l'acide salicylique et sont sudorifiques. Les feuilles contiennent de la vitamine C, des saponines. Elles sont mucilagineuses et laxatives.

Recette facile : les fleurs confites au sucre et colorées pour servir de décoration en pâtisserie.

Préparez une assiette avec du sucre, un bol avec du blanc d'œuf

Prenez une fleur ou un pétales, à l'aide du pinceau fin, appliquez délicatement du blanc d'œuf

Si la fleur se referme, aidez-vous du pinceau pour l'ouvrir

Trempez-la dans le sucre, dessous/dessus

Secouez délicatement pour ôter l'excédent.

Posez-la sur le papier sulfurisé et le tour est joué !

Laissez sécher à température ambiante

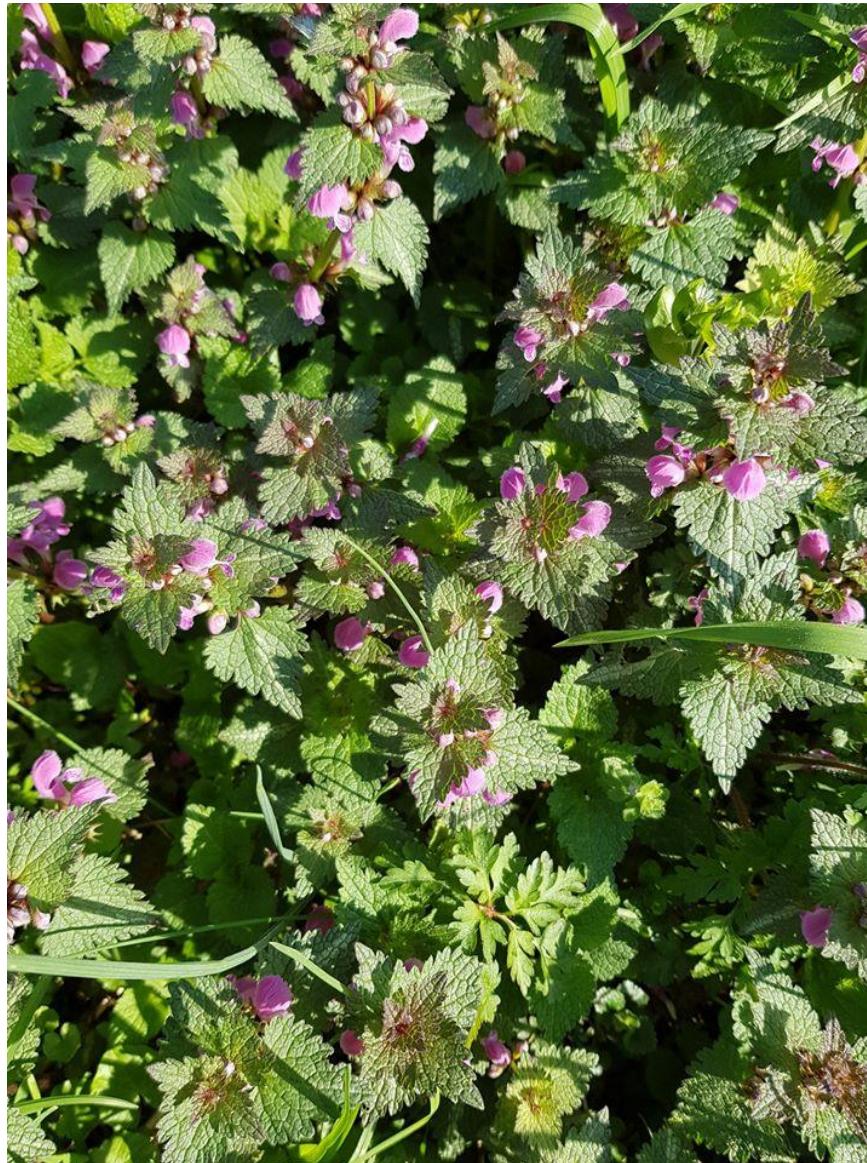


Le 24 mars 2020

J'ai choisi aujourd'hui de vous parler encore des violettes. Voici une recette de sirop de violette :

Faire alterner, dans un bocal de verre transparent, des couches de violettes odorantes et de sucre fin. Fermer le bocal et l'exposer au soleil ou dans un local tiède pendant 2 ou 3 jours.

Puis ajouter une petite quantité d'eau bouillie pour diluer le sucre. Filtrer et conserver en bouteille stérilisée au réfrigérateur. (Sauvages et comestibles – Marie-Claude Paume)



Le 25 mars

J'ai choisi aujourd'hui de vous parler des lamiers. Beaucoup de personnes les confondent avec les orties, mais les lamiers ne piquent pas !

Tous les lamiers sont comestibles de la même façon, et une confusion serait sans danger.

Utilisations alimentaires : Les jeunes pousses feuillées peuvent être ajoutées crues aux salades.

A l'état de plante fleurie, les feuilles deviennent fortes en goût et on les utilise en aromate ou en légume à cuire. Elles ont un petit goût de champignon, revenues à la poêle. Mais la cuisson atténue leur goût.

Recette facile à faire : soupe de lamier et ortie, si vous avez la chance d'en avoir dans votre potager. Ce sont deux plantes que souvent vous désherbez et c'est dommage !

Sinon il faudra attendre la fin du confinement pour aller en cueillir.

Une recette de soupe:

Une grosse passoire de feuilles d'orties, une autre de lamiers, 3 à 4 pommes de terre, épices, sel, comme vous avez l'habitude pour faire une soupe. Mais au lieu de mettre poireau, pomme de terre et carotte, vous mettez orties et lamiers.



26 mars, café de pissenlit avec racines

Aujourd'hui j'avais envie de vous partager une recette que je réalise à mes stages.

Comment fabriquer du café de pissenlit ?

Vous pouvez le faire aussi avec les racines de chicorée.

Voici la recette :

Récoltez des racines de pissenlits.

Coupez-les en petits morceaux.

Placez les morceaux au four à 200° jusqu'à ce que les racines soient brunes.

Laissez refroidir.

Broyez dans un moulin à café pour en faire de la poudre.

Faites votre café. Cela ressemble à la chicorée ! L'avantage : pas de caféine.

Je reconnais que cela n'a rien à voir avec un grand café ! mais bon en système D, c'est excellent !



Le 27 mars

Recette facile à faire !

Huile pour les seins, tenseur :

La pâquerette ou Bellis Perennis est une belle plante vivace dont la floraison coïncide avec la fête de Pâques, d'où son nom.

La pâquerette est connue depuis la Renaissance pour ses propriétés galbantes et tonifiantes. Une application d'huile de pâquerette quotidienne sur votre poitrine favorise la tonicité de cette zone fragile qui a tendance à se relâcher avec le temps.

Elle favorise la micro-circulation pour un effet tenseur et galbant.

L'huile de Pâquerette est fortement conseillée à la suite d'une grossesse ou pour les poitrines en manque d'élasticité et de fermeté. Facile à faire, vous remplissez un pot de pâquerette sans tasser, et vous remplissez d'huile d'olive ou de tournesol et vous laissez macérer plusieurs semaines, filtrer et le tour est joué !



28 mars, Une recette que j'ai apprise lors d'un stage avec Irène Grosjean (la papesse de la naturopathie)
Glaces à la banane faites "maison".

Mettre dans le blinder des bananes congelées préalablement découpées avec

soit : une cuiller à soupe de purée de noisettes,

soit : une grosse poignée de fruits rouges congelés,

et mixer

Un régal !



le 29 mars **Chélidoine**
Chelidonium majus - "herbe aux verrues"

Parties utilisées : les feuilles, la racine et le latex de couleur jaunâtre ou orangé s'écoulant de plante incisée. Le suc des tiges appliqué sur les verrues plantaires pour faire disparaître les verrues, elles poussent souvent au pied des murets, juste devant mon immeuble il y en a.

ATTENTION plante toxique, bien se laver les mains et ne jamais porter à la bouche !

Le 30 mars

Mon dentifrice maison : argile blanche mieux que la verte, car si vous avez les gencives qui saignent avec la verte vous ne le saurez pas, mais si vous n'avez pas de blanche prenez la verte bien entendu ; huile essentielle de citron et Melaleuca alternifolia (tea tree) et de temps en temps bicarbonate de soude tout simplement.

Bicarbonate de soude :

(Nettoyant et détartrant, anti calcaire)

Il est biodégradable, non toxique et non polluant.

Préparation:

15 grammes argile

3 g bicarbonate de soude

5 gouttes d'huile essentielle de tea tree et 5 gouttes de citron

Vous mélangez le tout et le tour est joué !

Mettre sur votre brosse à dent humide.

Le 31 mars

Pour ceux qui ont un lave-vaisselle, voici une recette de tablettes :

60g d'acide citrique

60g de bicarbonate de soude

60g de cristaux de soude

60g de gros sel

Un peu d'eau

Mélange tous les ingrédients sauf l'eau dans ton récipient. Fouette pour que tout soit correctement mélangé.

Ensuite, ajoute un tout petit peu d'eau, juste histoire d'humidifier les poudres et surtout, à partir de là, mélange très délicatement. L'idée est que ce soit suffisamment humide pour pouvoir former une boule avec les mains.

Remplis ensuite tes bacs à glaçons en tassant bien.

Voilà, il n'y a plus qu'à faire sécher quelques heures

Et te voilà avec des tablettes lave vaisselle, faciles à faire et super économiques !

Enfin, tu peux les stocker dans un bocal.

Vous trouverez les recettes sur mon site :

www.lavalsedesaromes.com

Sabrina Millot

Sabrina.millot@orange.fr

Prenez soin de vous !

A bientôt !