

GRUPE TISANE

Savez vous ce que c'est ? Dans les sachet que l'on trouve au magasin ce sont des miettes de plantes.

Le thé n'est pas vraiment de la tisane, c'est une autre plante

USTENSILES

une vingtaine de verre en plastique, une bouilloire, une cuillère, un pichet, une passoire

INGREDIENTS

brins de romarin et sauge, ou menthe mélisse , sucre

RECETTE

1. Mettre l'eau dans la bouilloire à chauffer
2. Laver une petite poignée de chaque plante, et les mettre dans le pichet
3. Verser l'eau chaude dessus et laisser en contact les plantes avec l'eau chaude 5 minutes en couvrant
4. Sucre et servir
5. l'eau chaude va donner tout le pouvoir aux plantes, on appelle ça l'infusion.

Tisane

ZZZ

Mélisse

lavande

menthe

sauge petite quantité

pour bien dormir

PROUT

Romarin : foie

Mélisse : intestin/ estomac

Sauge : intestinc

SNIF

Thym ou lavande

Menthe

Thym citronné

Sirop de thym

USTENSILES

casserole, couvercle, plaquette, petite bouteille, pot en verre, passoire fine, balance

INGREDIENTS

Sucre, thym,

RECETTE

1. Remplir un pot en verre de branches de thym fleuri
2. couvrir d'eau bouillante.
3. Laisser infuser pendant 15 minutes.
4. Filtrer et ajouter 1,6 kg de sucre en poudre par litre d'infusion.
5. Porter à ébullition et maintenir à feu doux 20 minutes.
6. Mettre en bouteilles stériles.

Indication

contre la toux

SIROP D'HYSOPE

Recette :

- 1- Pour 100 g d'hysope, il faudra 1 litre d'eau versée bouillante (faire le calcul en fonction du poids d'hysope récolté)
- 2- Faire macérer 30min, à couvert.
- 3- Préparer une étiquette en indiquant les propriétés du sirop
- 4- Filtrer, ajouter 1,600 kg de sucre pour la préparation avec 1l d'eau(faire le calcul avec la bonne quantité)
- 5- Cuire 10 à 15 minutes jusqu'à obtention d'un sirop.
- 6- Verser dans une bouteille

Prendre 3 à 5 cuillerées à soupe par jour en cas de bronchite et de toux grasse.(expectorant et fluidifiant)

Ustensiles :

Un verre doseur, bouilloire, bol en inox, couvercle, casserole, balance, bouteille, cuillère

Ingrédients :

Sucre, hysope

SIROP DE MELISSE

1^{ère} recette

La veille : Effeuillez la mélisse. Remplir un bocal. Couvrir d'eau bouillante.

Le lendemain :

filtrer et rajouter pour 50cl d'eau infusée, 600g de sucre.

Cuire doucement pendant 10 minutes.

2^{ème} recette

Dans un bocal en verre, faire alterner 1 couche de feuilles de mélisse (1cm) et une couche de sucre (1/2 cm) jusqu'en haut du bocal.

Le fermer et l'exposer au soleil pendant 3 jours jusqu'à ce que l'humidité des feuilles imprègne le sucre. Le mélange se tasse environ de moitié.

Verser de l'eau bouillante jusqu'en haut du bocal et remuer avec une pique en bois pour dissoudre le sucre. Refermer le bocal et laisser infuser 30 minutes.

Filtrer et conserver au réfrigérateur.

Ustensiles :

Un bocal en verre, une passoire, un verre mesureur, une casserole, un couvercle, une cuillère, une balance

Ingrédients :

Mélisse fraîche, sucre

SIROP DE MENTHE

1^{ère} recette

La veille : Effeuillez la menthe. Remplir un bocal. Couvrir d'eau bouillante.

Le lendemain :

filtrer et rajouter pour 50cl d'eau infusée, 600g de sucre. Cuire doucement pendant 10 minutes.

2^{ème} recette

Dans un bocal en verre, faire alterner 1 couche de feuilles de menthe (1cm) et une couche de sucre (1/2 cm) jusqu'en haut du bocal. Le fermer et l'exposer au soleil pendant 3 jours jusqu'à ce que l'humidité des feuilles imprègne le sucre. Le mélange se tasse environ de moitié. Verser de l'eau bouillante jusqu'en haut du bocal et remuer avec une pique en bois pour dissoudre le sucre. Refermer le bocal et laisser infuser 30 minutes. Filtrer et conserver au réfrigérateur.

Ustensiles :

Un bocal en verre, une passoire, un verre mesureur, une casserole, un couvercle, une cuillère, une balance

Ingrédients :

Menthe, sucre

Vinaigre de lavande

(a ne pas goûter)

Ingrédients :

15 brins de lavande, vinaigre de cidre

Recette :

Dosage : 20g de fleurs de lavande dans 150 ml de vinaigre

- 1 - Retirez les fleurs des tiges de lavande.
 - 2 - Faites chauffer le vinaigre de cidre
 - 3 - Dans le bocal, verser le vinaigre de cidre pour couvrir les plantes complètement.
- Au bout de 3 semaines, filtrez votre préparation et versez la dans un bocal opaque.

Ustensiles :

une petite casserole, verre doseur, petit bocal, balance

Utilisations :

-Pour les peaux grasses et acnéique : diluer 1 cuillère à soupe du vinaigre de lavande dans 8 cuillères d'eau. Tremper un coton ou linge propre dans cette préparation et passer sur le visage.

-Bain relaxant : 1 tasse par bain

-Soin des cheveux : en rinçage après shampoing pour des cheveux brillants ou en friction sur cheveux contre les poux.

MACÉRAT HUILEUX DE ROMARIN

USTENSILES

Un bocal pour la macération et un bocal opaque pour la conservation

INGREDIENTS

Du romarin, de l'huile

RECETTE

1 - Étaler le romarin sur la table pour vérifier qu'il n'y a pas d'autres plantes intrus dans la cueillette.

2 - Une fois le romarin trié, en remplir un bocal.

3- Dans ce bocal, verser l'huile pour couvrir les plantes complètement.

4 - Trouvez un endroit ensoleillé où vous pourrez laisser votre bocal macérer pendant 3 semaines.

De temps en temps aller remuer votre bocal.

5- Au terme de ces 3 semaines, filtrez votre préparation et versez la dans un bocal opaque.

Propriétés:

anti-rhumatismale

régénérante

réchauffante

Utilisations :

- En massage sur les articulation douloureuses ou sur le haut du corps par temps froid.

BAUME DE ROMARIN

La veille : Remplir un bocal de feuilles de romarin hachées, verser l'huile de tournesol ou d'olive jusqu'à couvrir les feuilles hachées. Faire chauffer au bain marie pendant 2 à 3h. (à surveiller pendant cuisson)

USTENSILES

un bol en inox, une petite passoire (filtre), un verre doseur en ml (en verre ou plastique), un entonnoir, petites balance, une cuillère à soupe, une casserole, plaque électrique

INGREDIENTS

Huile de tournesol au romarin fait la veille, cire d'abeille en paillette,

RECETTE

On explique chaque étape :

- 1 – je leur montre l'huile avec le romarin
- 2 – on va filtrer
- 3 – On mesure
- 4 – Proportion cire/ Huile à calculer au tableau
- 5 - On verse l'huile dans le bol
- 6 – On met la cire d'abeille dans l'huile (pour 100ml je met 12g de cire d'abeille)
- 7 – On met le bol dans la casserole au bain marie
- 8 – On verse l'huile avec la cire fondue dans le bocal
- 9 – On peut mettre une étiquette.

BAUME DE PAQUERETTE

La veille :

Remplir un bocal de fleurs de pâquerettes, verser l'huile de tournesol ou d'olive jusqu'à couvrir. Faire chauffer au bain marie pendant 2 à 3h.

Le lendemain :

- 1- Filtrer et presser pour extraire l'huile restante.
- 2- Ajouter la cire d'abeille (20g pour 100ml d'huile)
- 3- et faire chauffer au bain marie jusqu'à dissolution.
- 4- Remuer.
- 5- Placer en pot.

Indications :

Bleu et coup

Matériel :

Plaque électrique, casserole, filtre, cuillère, bol en inox, balance, verre mesureur, pot en verre.

Ingrédient

Cire

Huile de pâquerettes

SABLÉS SUCRÉS A LA LAVANDE

Ingrédients

150g beurre
100g sucre
250g farine
2 cuillères à soupe de fleurs de lavande

- 1 - Avec des ciseaux, couper en tout petits morceaux les fleurs de lavande ou effeuiller les branches de lavande et les verser dans le saladier.
- 2 - Mettre un récipient sur la balance et la mettre à zéro avec le bouton « tare ».
- 3 - Peser 150g de beurre. Le couper en petit morceaux puis le mettre dans le saladier.
- 4 - Avec le verre doseur, mesurer 100g de sucre et le verser sur le beurre.
- 5 - Mélanger avec la cuillère en bois.
- 6 - Peser 250g de farine et verser dans le saladier.
- 7 - Mélanger le contenu du saladier avec les mains pour obtenir une pâte.
- 8 - Faire des petites boules de la taille d'une noix et les aplatir légèrement avec la main pour en faire des petites galettes. (Ne pas se lécher les doigts)
- 9 - Déposer vos petits gâteaux sur du papier sulfurisé dans le plat ou sur la grille du four.

Faire cuire 15 minutes à 200°C.

indication : la petite branche on en veux pas dans le gâteau, on ne veux pas manger du bois.

On garde les petit bout de moue mais on va les couper en petit bout.

Matériel : saladier en plastique, une cuillère a soupe, la balance, la planche, deux couteaux, du papier sulfu, le four. Rallonge, couteau, ciseaux, verre doseur

SABLÉS SALÉS AU ROMARIN et au THYM

USTENSILES

saladier orange ou vert en plastique, une cuillère à soupe, la balance, la planche, deux couteaux, du papier sulfurisé, le four, une manique, Rallonge, ciseaux, petits pot

INGREDIENTS

150g beurre, 100g fromage râpé, 250g farine, , sel, 4 cuillères à soupe de romarin et de thym haché

RECETTE

1. Avec des ciseaux, couper en tout petits morceaux les feuilles de romarin et les verser dans le saladier.
indication : la petite branche on en veut pas dans le gâteau, on ne veut pas manger du bois.
2. Mettre un récipient sur la balance et la mettre à zéro avec le bouton « tare ».
3. Peser 250g de farine et verser dans le saladier.
4. Ajoutez les herbes aromatiques
5. Peser 150g de beurre. Le couper en petit morceaux puis le mettre dans le saladier.
6. Ajouter le fromage râpé
7. Mélanger le contenu du saladier avec les mains pour obtenir une pâte.
8. Faire des petites boules de la taille d'une noix et les aplatir légèrement avec la main pour en faire des petites galettes.
9. Déposer vos petits gâteaux sur du papier sulfurisé dans le plat ou sur la grille du four.
10. Faire cuire 15 minutes à 200°C.

FROMAGE BLANC A LA CIBOULETTE ET AU PERSIL

Quel fromage connaissez comme fromage avec des herbes ? Le tartare on va en faire un en mélangeant du fromage blanc, de l'huile d'olive et des plantes

USTENSILES

un saladier en inox, des cuillères a soupe, cuillères a café, une planche a découper, du pain, un seau de petites cuillères

INGREDIENTS

200g de fromage blanc, 10 brins de ciboulette, 1 petit bouquet de persil, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel

RECETTE

- 1 - Avec des ciseaux, couper en tout petits morceaux les feuilles de ciboulette et de persil
- 2 - verser le fromage blanc dans un saladier et remuer-le
- 3 - ajouter le sel et remuer
- 4 - ajouter enfin la ciboulette et le persil
- 5 - remuer et servir