

Les tisanes du jardin

Dans les jardins ou en balade, nous croisons beaucoup de plantes bénéfiques pour la santé. C'est donc sans hésitation, mais avec quelques conseils, que nous vous recommandons de les cueillir et de les déguster en tisanes ! 😊



Quelles plantes pour quels usages

- **Troubles digestifs** : mélisse, menthe, fenouil, romarin
- **Sommeil** : mélisse, verveine, tilleul
- **Détoxification du foie** : ortie, romarin, pissenlit,
- **Troubles respiratoires** : plantain, fleurs de sureau, thym, primevère
- **Dépuratif (purifiant du corps)** : ortie, pissenlit, romarin

Définition

On différencie infusion et décoction.

Infusion : chauffer de l'eau et stopper juste avant l'ébullition, dès les premiers frémissements.

Verser l'eau frémissante sur les plantes (feuilles ou fleurs) et laisser infuser en couvrant la casserole pendant 5 minutes environ.

Décoction : placer les plantes fraîches ou sèches dans de l'eau froide et porter à ébullition quelques minutes. Puis hors du feu, laisser reposer environ 10 à 15 min avant de filtrer.

La décoction s'utilise pour des racines, rhizomes, écorces, graines, noix... Cette technique permet de faire éclater l'enveloppe protectrice externe des plantes pour en extraire les principes actifs.

Dosage

1 cuillère à café de plantes sèches ou 2 de plantes fraîches pour une tasse d'eau d'environ 250ml.

De manière générale, il est recommandé de consommer une tasse d'infusion 3 fois par jour. Pensez à varier les plaisirs en variant les plantes utilisées dans vos tasses.

Ortie



Plantain



Mélisse

