

# **Le guide de l'anticonsommateur**

## **TABLE DES MATIERES**

### **Chapitre I : Vivez 100 ans**

- La médecine naturelle de A à Z

### **Chapitre II : La beauté de nos grand-mères**

- 1 Shampoings naturels, teintures non toxiques et traitements naturels pour les cheveux.
- 2 Dentifrices et traitements dentaires
- 3 déodorants
- 4 Huiles solaires
- 5 Crèmes et laits de beauté pour le visage, masques
- 6 Les bains de beauté
- 7 Un peu de tout, fards, collyres, after-shave.

### **Chapitre III : Entretenir la maison sans s'empoisonner**

- 1 Lessives, savons naturels
- 2 Produits d'entretien
  - Détachants
  - Poudres à récurer
  - Désodorisants
  - Produits pour vitres
  - Produit pour argenterie
  - Produit pour cuivres
  - Produits pour Étains
  - Produit pour les bronzes
  - Produit pour entretenir les cuirs et peaux
  - Produit pour les boiseries
  - Bijoux et objets précieux
  - La colle

### **Chapitre IV : Se défendre contre les bestioles**

- 1 : Dans la maison
  - Moustiques
  - Puces
  - Mites
  - Mouches
  - Punaises
  - Fourmis
  - Rats et souris
  - Poux
  - Poissons d'argent
  - Charançons et calandres
  - Cafards
  - Araignées
  - Rongeurs du bois (termites, xylophages)
  - Teigne, gale, tiques.
- 2 Dans les jardins et dans les champs.

Doryphores  
Pucerons  
Escargots et limaces  
Fourmis  
Vers blancs  
Hannetons  
Chenilles  
Taupes  
Oiseaux  
Mulots

-3 A la ferme

Lutte contre les insectes et parasites

- 4 Liste des plantes antiparasitaires et insecticides.

### **Chapitre V : La cuisine au naturel**

-1 Le pain

-2 Les conserves

La stérilisation en bocaux:

- les légumes
- les fruits
- les viandes

La dessiccation:

- les fruits séchés
- les légumes séchés
- les herbes séchées

La salaison / les conserves au sel:

- les légumes
- les viandes
- les jambons

La conservation par la graisse:

- 1: le confit d'oie
- 2: le confit de canard

L'enrobage (viandes et légumes)

- le saindoux

La conservation par fumage

Les conserves au vinaigre

- la fabrication du vinaigre
- les vinaigres "parfumés"
- les légumes
- les fruits
- les moutardes
- les pickles
- les achards
- oignons aigres-doux
- les sauces

Les conserves à l'alcool

La charcuterie

- pâté de foie de volaille
- pâté de lapin
- fromage de tête
- tête de veau "en tortue"
- les boudins
- les saucisses et saucissons.

-3 Fromages et yaourts.

**Chapitre VI : La fringale verte**

- 1 Les salades sauvages
- 2 Liste noire des plantes toxiques
- 3 Soupes gauloises
- 4 Assaisonnements sauvages
- 5 Les fruits sauvages
- 6 Quelques idées sauvages

Les boissons:

- 1 les boissons alcoolisées
- 2 Sirops, limonades, jus de fruits, thés, cafés.

# **Chapitre I : Vivez 100 ans**

Au début de ce siècle, la médecine occidentale a gagné de si éblouissantes victoires que tout le monde a cru que la maladie était enfin vaincue. Chacun partait d'un pied léger pour vivre 100 ans! Du coup, la mort prenait un côté honteux et clandestin tout à fait rétrograde...

Or, aujourd'hui, nous voilà rattrapés sournoisement par une marée montante de maladies dites "de civilisation": cancers, infarctus, allergies, diabète, rhumatismes....Contre ces maladies, la médecine classique officielle connaît beaucoup d'échecs.

Heureusement, il existe un certain nombre de "médecines parallèles" c'est à dire plus ou moins (ou pas du tout) reconnues officiellement, et ces médecines réussissent souvent très bien là où a échoué la médecine classique. Citons les plus connues: homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, acupuncture, hydrothérapie, etc.

Toutes ces médecines "parallèles" ont un point en commun: elles refusent en partie, ou en totalité, la chimiothérapie moderne. Elle s'efforcent avant tout de restaurer les défenses naturelles de l'organisme à l'aide d'éléments simples, aussi peu dénaturés que possibles par la chimie. Par exemple la balnéothérapie soigne par l'eau, chaude, froide, thermale, etc.; la phytothérapie utilise les "simples", c'est à dire les plantes fraîches ou séchées, en préparations simples; l'homéopathie utilise minéraux, plantes et animaux en dilution infinitésimales; l'acupuncture cherche à rééquilibrer les courant d'énergie qui traversent le corps à l'aide d'aiguilles métalliques, etc.

Ces médecines portent sur le malade un regard différent: elles le considèrent d'avantage comme un tout, comme un ensemble vivant, en relation avec son environnement.

Il n'y a d'ailleurs, pas toujours contradiction avec la médecine officielle: les lois scientifiques qui régissent celle ci régissent aussi les médecines parallèles.

Seulement, ce sont des lois mal connues: par exemple, on constate des guérisons par l'acupuncture, mais on ne s'explique pas encore scientifiquement leur mécanisme.

Il n'entre pas dans notre propos de partir en croisade contre toute médecine officielle, ce qui serait le comble de la stupidité!

Il s'agit seulement ici d'aider le lecteur, à ne pas abuser de la médecine classique, en le faisant profiter de l'expérience des médecines naturelles.

Voilà un exemple d'abus bien connu: le malade qui se gave d'antibiotiques pour lutter contre une angine rouge banale. C'est comme s'il tirait sur un moustique avec une carabine 22 long raffle: il affaiblit bien inutilement ses défenses naturelles et se prépare ainsi à résister aux antibiotiques, ce qui sera grave, s'il est atteint d'une affection plus sérieuse.

D'autant plus que la médecine classique réussit mal dans ce genre de maladie typique du citadin, en hiver.

Il ferait mieux de se mettre au thym, à l'eucalyptus, à l'eau salée et à l'air non pollué, en gardant les antibiotiques pour les cas vraiment graves.

Voici quelques traitements d'urgence, faciles et sans danger, qui permettent de soulager en attendant l'arrivée du médecin -ou de s'en passer s'il on est guéri! Vous trouverez dans la liste ci dessous quelques traitements de fond -naturels- pour certaines maladies chroniques. Nous ne prétendons pas faire un traité complet des méthodes naturelles: d'excellent livres ont déjà été écrits sur le sujet.

## **TRES IMPORTANT**

- pour être efficaces, les cures de plantes doivent durer au moins 20 ou 30 jours.
- lorsque nous ne précisons pas, la plante peut s'employer **fraîche ou sèche**
- lorsque les **dosages** ne sont pas indiqués avec précision, c'est que la plante est sans danger, et qu'on peut en consommer autant que l'on veut.

-lorsque nous ne précisons pas **quelle partie de la plante** est employée, c'est qu'il faut utiliser celle ci toute entière (feuilles, fleurs, tiges, fruits....). D'ailleurs, l'herboriste ou le pharmacien vous vendent toujours la partie "utile" de la plante (ex: fleurs de lavande, racine de bardane, etc...) et les manuels de plantes médicinales l'indiquent aussi également.

-lorsque nous parlons des "**oligo éléments**", il s'agit d'une thérapeutique qui consiste à soigner les maladies par les métaux;, à doses infinitésimales: soufre, manganèse, cuivre, or, zinc, fluor.etc, sont en vente dans toutes les pharmacies, sous forme d'ampoules buvables ou d'aérosols. La plupart des médecins les prescrivent, et le mode d'emploi en est inscrit sur la boîte, avec le dosage (en général une ou deux ampoules par jour). Les oligo éléments s'achètent sans ordonnance, et ne sont pas désagréables à consommer.

## **La médecine naturelle de A à Z**

### **Abcès, furoncles, panaris et vilains boutons.**

**Cataplasme d'oignon:** 1 oignon cuit au four et écrasé à la fourchette. Appliquez le chaud sur l'abcès, et couvrir avec une compresse chaude. Si vous n'avez pas de four, faites bouillir l'oignon dans un peu d'eau, et imbibe la compresse du jus de cuisson.

**Cataplasme de chou:**A le même effet, mûrir l'abcès, et il se prépare de la même façon.

**Cataplasme d'argile:**Mélanger au bain marie de l'argile, un peu d'eau et du gros sel gris. Lorsque le tout forme une pâte tiède, poser sur la peau, recouvrir d'une compresse, laisser 12h , puis jeter. Acheter l'argile verte concassée, ou l'argile blanche, dans un magasin de diététique ou dans une pharmacie. Si vous utiliser de l'argile que vous avez ramassée vous même, il faut s'assurer que l'argile provient d'un gisement parfaitement propre (sinon, il y a risque de tétanos)

**Cataplasme de vigne, de figuier:** Poser sur l'abcès une feuille fraîche trempée dans de l'eau bouillante. Mettre par dessus une compresse imbibée d'eau très chaude.

**Cataplasme de bouillon blanc:** (Verbascum thapsus) Faites cuire les feuilles de bouillon blanc dans du lait et appliquer-les chaudes sur la peau. Posez dessus des compresses imbibées du lait de cuisson.

Lorsque l'abcès est vidé, exposez le au soleil pour l'aider à cicatriser.

**Infusion de sauge:** (salvia officinalis): trois cuillerée à soupe de fleurs et feuilles, fraîches ou séchées, dans un demi litre d'eau bouillante. Les furoncles causés par le staphylocoque se développent plus particulièrement sur un terrain diabétique. La décoction de sauge a aussi une action efficace dans ce domaine. (ces plantes se trouvent dans toutes les herboristeries, pharmacies et même épiceries)  
(voir aussi herpès)

**Décoction de bardane:** (arctium lappa)plante également hypoglycémiant: 60 g de racines fraîches râpées, à bouillir dans un litre d'eau pendant 10 minutes; en boire plusieurs tasses par jour.

Les abcès se traitent aussi par les **oligo éléments**: cuivre-or-argent (se trouvent dans

toutes les pharmacies avec leur mode d'emploi)

### **Acné**

(voir aussi traitement par la pensée sauvage)

Mettre sur la peau des compresses imbibées d'une **décoction concentrée de bardane** (*arctium lappa*): 200g de racine fraîches pour un litre d'eau, à bouillir 1/4 d'heure. Les racines séchées perdent leur propriétés.

Votre médecin vous indiquera:  
des cures thermales (très efficaces)

les **minéraux en oligo éléments: manganèse, cuivre, soufre.**

### **Aérophagie**

Très désagréable mais rarement grave.

Précipitez vous sur le tiroir à épices de la cuisine et sortez en des **graines de: cumin officinal** (*cuminum cyminum*) **carvi** (*carum carvi*), **anis vert** (*pimpinella asinum*) **anis étoilé ou badiane** (*illicium verum*), **angélique** (*archangelica officinalis*), **fenouil** (*foeniculum vulgare*) et du **thym** (*thymus vulgaris*). Si vous n'avez pu réunir seulement qu'une partie des plantes ci dessus, ce n'est pas grave, cela marche tout de même. Dosage: 1 cuillère à café de chaque plante, jetez les dans 1 litre d'eau bouillante , laissez bouillir 5 minutes, arrosez le tout de cannelle et de miel, infusez et buvez aussi chaud que possible.

de toutes façons, allongez vous avec **une bouillotte d'eau chaude** sur l'estomac. En voyage, n'importe quelle bouteille de verre bien fermée fera l'affaire.

Desserrez ceintures et vêtements trop serrés à la taille.  
Si les crises se répètent, l'**acupuncture** est efficace.

### **Aigreurs et brûlures d'estomac**

Après les repas: buvez un bol d'eau assez chaude , sucré au miel, avec la moitié d'un **jus de citron**.

Sucez des pastilles de **réglisse**.

Avant les repas: une cuillère à café d'**argile** dans un verre d'eau (ce n'est pas mauvais)

Buvez du sirop d'orgeat aux amandes (voir recette....)

Attention, il s'agit ici du vrai **sirop d'orgeat** et non pas du sirop dit "fantaisie" qui est chimique.

**Cataplasme chaud sur l'estomac:** 2 feuilles de chou, 2 oignons ou 2 poignées de lierre grimpant, et 4 poignées de son. Cuire le tout dans un fond d'eau, mettre dans un linge fin et appliquer sur la région douloureuse.

Manger du **chou** et de la **choucroute**.

**Métaux en oligo éléments:** manganèse ou bismuth oligosol.

## Allaitement

Les avis sont différents; tout le monde s'accorde à penser que l'allaitement naturel est de loin le meilleur pour la mère et l'enfant. Mais le lait de la mère occidentale est actuellement le plus pollué qui soit: tous les pesticides que nous avons ingérés avec nos aliments depuis des années se retrouvent dans le lait (car les pesticides ne s'éliminent guère, et restent stockés dans notre corps). Aussi, la jeune mère risque t-elle de polluer son enfant (à moins, bien sûr, de s'être nourrie uniquement d'aliments biologiques, c'est à dire non traité chimiquement, et ce, depuis des années).

D'autre part, l'allaitement maternel suppose que la jeune femme s'y consacre, c'est à dire qu'elle bénéficie de suffisamment de temps et de repos. Or, à notre époque, où les jeunes mère sont peu aidées, l'allaitement représente un surcroit de fatigue. Enfin, on ne devrait jamais allaiter un enfant lorsqu'on a été soignée avant ou après l'accouchement avec des antibiotiques: ceux ci passent dans le lait, déclenchant souvent chez l'enfant des maladies secondaires (mycoses)

Pour terminer l'allaitement en "coupant le lait" demander au pharmacien ou à l'herboriste une tisane à base de plantes dépuratives; il en existe d'excellentes, toutes préparées et très efficaces.

## Allergies

Consommer des **myrtilles** fraîches, en jus, en gelée, en confiture, en décoction, en infusion. Toute la plante, fraîche ou séchée, a des propriétés désensibilisantes.

Les airelles myrtilles à baies noires (*vaccinium myrtillus*) sont les meilleures, mais les airelles rouges, et la canneberge, ont des propriétés voisines.

Autre désensibilisant: l'**agaric des prés** (*agaricus campestris*) ou champignon rose. A consommer cru, sauvage, en été et en automne. Son cousin cultivé le champignon de Paris, peut le remplacer. A manger cru également et plusieurs jours de suite.

Dans les cas désespérés, le médecin vous soignera par:

-l'**homéopathie**, bien sûr, très efficace dans les maladies chroniques.

-la "**sepdénothérapie**" méthode allemande de Müller, à base de sels minéraux.

-l'**oxygénothérapie** (méthode du bol d'air jaquier où l'on traite le malade par l'oxygène)

## Ampoules

**Cataplasme de feuilles fraîches** (salade, plantain, chou, persil....)

Et bain de pied à la **guimauve** (*althaea officinalis*): faites une décoction de racines (100g) à jeter dans 2 litres d'eau froide, laisser bouillir un quart d'heure et tremper les pieds dedans. La guimauve peut être remplacée par la **rose trémière**.

## Angine banale

Il s'agit ici de l'angine rouge banale, maladie de citadins vivant dans une atmosphère

humide et polluée. Attention, il y a des angines suspectes qui cachent des maladies graves. De toutes façons, il faut lutter dès le début, en essayant l'un ou l'autre des remèdes suivants:

-**Gargarismes à l'eau salée chaude** (l'eau doit être la plus salée possible)

-**Gargarismes à l'écorce de chêne**: Faire une décoction de 60g par litre d'eau, à bouillir 10 minutes.

-**Gargarismes aux graines de chènevis ou chanvre** (cannabis sativa): 50 g de graines dans un litre d'eau, bouillir un quart d'heure.

-**gargarismes avec du jus de citron** (moitié jus, moitié eau chaude)

-cataplasme de farine ou de graines de **lin**: très chaud, sur la gorge, à renouveler.

-**bains chauds** avec quelques gouttes d'**essence naturelle** d'eucalyptus, romarin, de thym, de lavande, de lin, l'une ou l'autre de ces espèces, ou toutes à la fois. Vous vous donnerez l'illusion d'être en vacances dans le midi, et, en même temps, vous appliquerez agréablement les principes de l'aromathérapie. (mais les huiles essentielles doivent être absolument naturelles)

### **Autres méthodes éprouvées:**

Tous les exercices de yoga qui mettent le tête en bas et amènent le sang à la gorge.

Une écharpe de laine, cachemire ou angora autour du cou, à ne pas quitter pendant 4 jours (ça gratte, mais c'est ça qui est efficace!)

### **Pour les amateurs de tisanes:**

**Berberis**: Décoction de feuilles (40g par litre d'eau, à bouillir 10 minutes), ou décoction de fruits (60 g de baies par litre à sucrer avec du miel: très bon goût)

**Fraisier**: décoction de racines et de feuilles, 25 g à bouillir 10 minutes.

**Aigremoine** (agrifolia eupatoria): infusion à 30g par litre.

**Framboisier**: comme le fraisier.

**Guimauve** (althaea officinalis), ou mauve blanche, ou à défaut, **rose trémière**: infusion de racines, fleurs et feuilles fraîches à 20g par litre. En sirop: Décoction de racines 40g par litre+ 1kg de sucre, à bouillir 1/4 d'heure. Excellent.

**En cas d'angines chroniques: l'homéopathie** réussit bien, les **cures thermales** aussi, le **chlorure de magnésium** également, sur indication d'un médecin.

Mais ce qui réussit vraiment le mieux, c'est....de vivre dans un pays chaud et non pollué!

### **Angoisses**

Personne n'est à l'abri d'une crise d'angoisse, mais ne laissez pas celle-ci s'installer. Pendant qu'il est encore temps, essayez ces quelques trucs:

-Dormez dans une **chambre verte ou bleue**, choisissez des vêtements de nuit -et de jour- bleu, des draps et des couvertures bleus, des moquettes bleues. Ne riez pas, la "chromothérapie", ou médecine qui traite par les couleurs, a multiplié des expériences étonnantes, qui ont été appliquées avec succès par la publicité.

Les radiations bleues agiraient même lorsque nous avons les yeux fermés. Certains auteurs recommandent aussi le jaune en cas de dépression.

Aménagez votre bureau en vert ou en bleu et habillez vous en prairie ou en méditerranée!

La surexcitation et la colère, qui sont provoquées par l'angoisse, se traitent également par

le bleu. Cela fait longtemps qu'on a remarqué l'effet calmant des murs verts et bleus sur les enfants difficiles.

Par contre, si vous êtes restaurateur, c'est une mauvaise couleur pour les murs de votre établissement: les clients s'éterniseront à table! L'expérience a été faite par un restaurateur New Yorkais: ces clients traînaient à table, et les bénéfiques étaient minces. On lui conseilla de repeindre les murs en vert et rouge: du coup les clients se mirent à déjeuner au lance-pierre, et la rotation plus rapide des services améliora les affaires.

**Aromathérapie et balnéothérapie:** Bains à la *fleur d'oranger* et à la *lavande* (quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau)

Autres plantes ayant un effet calmant: *acacia*, *tilleul*, *camomille*, *cyprès*, *aubépine*, *passiflore*, *mélilot*, *saule blanc*, *girofle*, *valériane*.

A utiliser en huile essentielle, comme ci dessus, dans un bain, ou dans l'atmosphère de la pièce (quelques gouttes d'essence sur une ampoule de lampe allumée); soit en tisane (infusions et décoctions) soit en inhalations.

Une demie heure de **yoga avec respiration et relaxation** (très importantes)

, vient à bout d'une crise d'angoisse, à condition qu'on ai la force de s'y mettre, ce qui n'est pas toujours le cas.

Le téléphone: avoir le courage de parler à quelqu'un de son angoisse. Avoir l'air idiot en expliquant son problème n'a aucune importance. Parler libre tandis que l'absence de communication rend prisonnier de l'angoisse.

## **Aphtes**

**Décoction de feuilles de sauge:** 100 g par litre d'eau, laisser bouillir 1/4 d'heure, en bain de bouche.

**Prunelles vertes du prunelier:** à mâcher fraîches et à garder le plus longtemps possible dans la bouche. C'est radical!

En été, cueillez les prunelles vertes, mettez les dans un bocal plein d'alcool en prévision pour l'hiver, où vous pourrez à l'occasion les mâcher aussi, avec d'excellents résultats. (à condition de supporter l'alcool)

## **Asthme**

En attendant le médecin:

Appuyez fortement sur l'abdomen avec les deux mains, en remontant vers le cou, ce qui arrive souvent à couper la crise.

Certains la calment avec une tasse de **café noir**, glacé, très fort. (si on supporte le café)

S'allonger dans une pièce bleue (voir ANGOISSE) et regarder une lumière bleue (abat jour bleu ou ampoule bleue)

S'il s'agit d'un asthme allergique, éloigner le malade du facteur allergène (poussière, plumes, odeurs...etc)

Fumer des cigarettes **d'eucalyptus**: il suffit de broyer des feuilles séchées dans un moulin à café et de les rouler dans du papier à **cigarette**. Ou des cigarettes **de tussilage** (tussilago farfara), séchées et broyées.

**Inhalations de lavande, de menthe pouliot, ou de mauve:** soit en inspirant une

infusion, comme dans les inhalations classiques (faire infuser dans un bol d'eau 15 g de plantes; se mettre le nez dessus au moyen d'un inhalateur, appareil bon marché qui s'achète dans toutes les pharmacies), soit en posant quelques gouttes d'essence sur une ampoule allumée, et en mettant le nez dessus.

Dans la plupart des cas, un **bain de pieds de farine de moutarde** pour sinapismes stoppe la crise. Facile et rapide, s'achète chez le pharmacien, 1/4 d'heure de préparation.

Enfin, préparez un **alcool de menthe** : chauffer un peu d'alcool à 90 d. et y mettre 10 gouttes d'essence de menthe. Mettre le nez dessus et respirer. Le mélange donne de bons résultats à froid aussi. Préparez le d'avance, mettez le dans un flacon que vous garderez à portée de main dans votre sac.

## **Blessures, écorchures, coupures, piqûres**

### **Pour désinfecter:**

Faites saigner; si la blessure est souillée en profondeur, ne pas hésiter à sucer pour aspirer le sang (et recracher!)

Nettoyer, soit à l'alcool soit à **l'eau bouillie très salée** (1 cuillère à soupe de sel par quart de litre)

Arroser de **jus de citron** qui est à la fois désinfectant et hémostatique (c'est à dire qu'il arrête les saignements)

Si la plaie a été faite avec un objet douteux (clou rouillé par exemple), vérifier que l'accidenté ait bien été vacciné contre le tétanos. On peut être plus ou moins partisan des vaccins, selon les cas, mais le tétanos est une maladie mortelle, et tellement atroce, qu'il vaut mieux un vaccin, même mal supporté, qu'un tétanos déclaré. Le médecin fera d'urgence une piqûre de sérum anti tétanique, si besoin est.

### **Pour arrêter le saignement:**

**Jus de citron** (voir ci dessus)

Saupoudrer la plaie **d'alun** ou de poudre de **prêle** (equisetum arvense) Alun: chez le droguiste ou le pharmacien. Prêle: chez l'herboriste.

Poser un cataplasme **d'oignon** haché cru, ou de feuilles de plantain (plantago) hachées crues et fraîches (on en trouve en toute saison, pratiquement partout)

Autres plantes connues depuis des siècles comme hémostatiques: la **grande consoude** (symphytum officinale), malgré son nom latin impossible, c'est une mauvaise herbe archi courante, appelée aussi "herbe à la coupure". Poser sur la blessure un cataplasme fait de feuilles écrasées ou de racine fraîche. Séchée, la consoude est moins efficace. Même procédé avec la **bourse à pasteur**, petite crucifère à fleurs blanches, facile à trouver (capsella burs pastoris) Appliquez les feuilles hachées en cataplasme. Comme elle peut s'employer sèche, récoltez la pour l'hiver.

### **Pour rapprocher les lèvres de la plaie:**

Dans les cas mineurs, on préfère aujourd'hui poser un ruban adhésif spécial (vendu en pharmacie) qui maintient les bord de la plaie fermés.

### **Pour cicatriser:**

**Cataplasme de foie de poisson frais:** chez tous les poissonniers.

**Cataplasme d'argile verte épaisse,** à laisser 2h; rincer à l'eau salée et renouveler si nécessaire, à condition que l'argile soit propre et pas infesté des bacilles du tétanos. Se trouve dans toutes les pharmacies et les magasins diététiques.

**pansement à l'eau de mer:** très efficace, à condition que la mer ne soit pas polluée. Maintenir le pansement humide pendant deux jours.

**Le soleil:** l'un des meilleurs cicatrisants qui soient.

**Les orties:** Remplissez un grand bocal d'alcool à 90D à mi hauteur et bourrez le reste d'orties fraîches. Fermez, mettez au soleil, laissez macérer aussi longtemps que vous voudrez (au moins 10 jours) Imbibez les pansements avec cette macération: les plaies cicatrisent alors incroyablement vite. Vous n'avez aucune excuse pour ne pas essayer: les orties poussent partout, même en ville et tout le monde sait les reconnaître (*urtica dioïca* et *urtica urens*)

### **Onguent du bucheron:**

Folklorique (résultat garanti!) 2 oignons crus hachés, de la graisse de porc très salée, de l'huile d'olive, de la cire d'abeille blanche.

Écrasez, malaxez, mélangez jusqu'à en faire une pâte dure. Au moment de l'utiliser, chauffez la au bain marie avant de la poser sur un cataplasme.

### **Si la plaie c'est infectée et refermée:**

Le pus est à l'intérieur, il faut crever l'abcès.

Poser, sous un bandage, des : *foies d'animal* : volaille ou bovidés, et les laisser s'altérer (mais ça sent très mauvais).

Attention, il faut que le foie soit frais et que l'animal biologiquement. Autre méthode traditionnelle: *pansement de tabac à chiquer imbibé d'alcool camphré*. l'abcès percera le lendemain.

### **Pour calmer la douleur et cicatriser:**

Huile de millepertuis et huile de lavande.

## **Bronchite**

En attendant le médecin, elle doit être soignée tout de suite, énergiquement, sinon, elle peut s'aggraver et dégénérer en pneumonie.

Commencer par les **essences de plantes aromatiques:** *l'eucalyptus*, la *lavande*, le *thym*, le *romarin*, la *menthe*, le *géranium rosat*, les *bourgeons de pin* ont, pour les maladies respiratoires des propriétés antiseptiques et bactéricides au moins aussi grandes que les antibiotiques, sinon plus. Utilisez les en *infusion*, en *inhalations* ou en *bains*.

**Les inhalations** se font avec un inhalateur (en pharmacie- peut se remplacer par une serviette couvrant la tête et le bol ensemble) Elles sont très efficaces à condition d'en prendre 4 à 6 par jour. Des préparations toutes faites très efficaces se vendent en pharmacie.

Si vous buvez ces plantes en **infusion**, sucrez les avec du miel parfumé à la même plante: par exemple une infusion de bourgeons de pin au *miel de sapin* (c'est d'ailleurs le meilleur miel pour les bronchites), ou infusion de thym sucrée au miel de thym.

**En bains:** versez quelques gouttes d'huile essentielle dans le bain chaud.

**Autres méthodes naturelles éprouvées:**

Le **sinapisme**, ou cataplasme chaud à la farine de moutarde. Celle ci s'achète en pharmacie, ou s'obtient en broyant des graines de moutarde noire. Le cataplasme chaud doit se poser sur les bronches, sous la gorge, ou dans le dos.

Placez une **bouillotte chaude** sur les bronches et la renouveler dès qu'elle refroidit un peu.

Manger de l'**ail** cru, de l'**oignon**, du **chou**, toutes ces plantes contenant des vitamines et du soufre (ce dernier est particulièrement bon dans les maladies chroniques des voies respiratoires)

Le médecin vous indiquera aussi le **chlorure de magnésium**, et vous soignera avec un traitement de fond: **Homéopathie, cures thermales, aromathérapie, cures Kneipp** (en Allemagne)**vaccin Friedman** (contre la tuberculose, en Allemagne également)  
Toutes ces thérapeutiques viennent à bout des bronchites chroniques.

**Brûlures**

**Immédiatement:**

poser des **glaçons** (du réfrigérateur) sur la partie brûlée, ou faire couler dessus de l'eau très froide: la douleur se calmera.

Appliquez sur la brûlure une **pomme de terre** crue râpée ou une fleur de **soucis** (*calendula officinalis*) écrasée, ou des feuilles vertes fraîches de **chou, plantain, salade**.

La racine fraîche de **consoude** calme immédiatement la douleur.

**Ensuite, traitement:**

5 minutes de préparation:

**Cataplasme au miel:** qui désinfecte et active la cicatrisation.

**liniment oléo calcaire:** Battrer ensemble 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et la même quantité d'eau calcaire.

**Cataplasme au blanc d'œuf battu en neige:** mélangé à 3 cuillères d'huile d'olive, battue elle aussi.

**Cataplasme de pulpe de potiron:** (citrouille) écrasée, qui calme la douleur et guérit très rapidement.

**Chromothérapie:** Par le rouge!

Les chinois avaient constaté depuis longtemps l'effet thérapeutique des radiations rouges sur les brûlures. Ils mettaient le malade dans une chambre tendue de rouge, ou l'enveloppaient dans une couverture de cette couleur. Les expériences actuelles confirment l'efficacité du rouge dans toutes les affections où la peau prend cette teinte, aussi bien brûlures (dont coup de soleil) que maladie éruptives.

### **Cauchemars**

Si votre enfant fait des cauchemars, lui expliquer doucement, mais fermement qu'il n'y a pas de loup dans la maison. Laissez lui une veilleuse allumée, pour qu'il puisse s'en assurer. Faites le dormir dans une chambre **mauve** ou **violette**.

Donnez lui un **bain de tilleul** (voir chapitre *beauté*) avant de le coucher.

Avant de le coucher, donnez lui à boire deux cuillerées à café du mélange suivant:

- Hydrolat de fleur d'oranger, 50g
- Hydrolat de fleur de laitue, 25g
- Hydrolat de fleurs de tilleul; 25g

Les cauchemars peuvent avoir diverses causes: vers, fièvre, fatigue, mauvaise digestion. (voir insomnie)

### **Cellulite**

(voir bains de beauté, chapitre beauté)

### **Cœur (maladies du)**

Les médecines naturelles donnent des résultats très intéressants dans ce domaine et, en particulier, la **phytothérapie**.

Mais un grand nombre de plantes utilisées sont toxiques: *digitale, gui, belladone, adonis, pavot, scille*, etc...Aussi mieux vaut il vous en remettre au médecin. Les dosages doivent être très précis, et ici, "là peu près" est trop dangereux pour que l'on puisse conseiller au profane de se soigner lui même.

Pourtant, il existe un tonicardiaque absolument sans danger, quel que soit le dosage:

**L'aubépine** (*crataegus oxycantha*), dont vous boirez les feuilles et fleurs en infusion ou décoction, même très concentré. L'aubépine est à la fois un tonicardiaque et un calmant du système nerveux.

Enfin, quelques tonicardiaques courants, dont chacun sait qu'il ne faut pas trop en abuser: le *thé*, le *café*, le *maté*. Ils ont leur équivalent parmi les plantes européennes: *l'hysope*, le *romarin*, la *sauge*, la *menthe*, la *marjolaine*, le *cèdre* et le *pin*. De ce dernier, en particulier, est tirée l'essence de térébenthine naturelle, qui est l'un des plus puissants réanimateurs respiratoires connus actuellement.

D'autre part, la **couleur orange** est considérée comme tonicardiaque.

### **Pour lutter contre l'hypertension:**

Consommer le plus possible d'*ail cru*, de *riz complet* et de *pommes*. Et de la tisane de *feuilles*

*d'olivier*: bouillir 20 feuilles (ou 15 g) dans une tasse d'eau dix minutes, et en boire 3 fois par jour.

**Pour améliorer l'hypotension:**

Mangez des *bouillons de légumes* bien salé, des *fruits de mer*  
Hélas, vous n'êtes pas pour autant dispensé d'un régime!

**Contre l'artériosclérose:**

Boire du *thé*, qui dissout le cholestérol  
consommer beaucoup de *jus de citron*, et de la poudre de *prêle* (*Equisetum arvense*), 1 g par jour. La *prêle* se trouve en pharmacie et herboristerie. Ces deux plantes empêchent la formation de dépôts dans les artères -à condition aussi de suivre un traitement de fond avec un régime.

**Coliques hépatiques et néphrétiques**

(voir FOIE et REINS)

Les unes et les autres, très douloureuses, sont provoquées par un obstacle qui bouche les canaux biliaires et urinaires.  
En général, ce sont de petits cailloux appelés calculs, ou des boues.

**Pour les coliques néphrétiques:** le meilleurs moyen de passer la crise est de prendre un *bain très chaud*, le plus chaud possible, avec du gros *sel de mer gris*. Dans le bain, boire de l'eau minérale et réchauffer le bain pour qu'il dure au moins une heure.  
Se mettre à la *diète*.

**Pour les coliques hépatiques:** S'il n'y a pas de fièvre, poser une *bouillotte d'eau chaude* sur la partie douloureuse (à droite de l'abdomen, sous les côtes). S'allonger sans bouger, la tête plus basse que le reste du corps.  
Dans les cures de coliques hépatiques, les cataplasmes de *radis noir* (ou raifort) haché, sur la partie douloureuse, calment la crise.

Une fois celle ci terminée, le médecin vous ordonnera un traitement de fond:

*Régime alimentaire très strict* indispensable.

Cure *d'aubier de tilleul* sauvage du Roussillon (*tilla vestris*)

Aromathérapie; bain d'huile essentielles de *romarin*, *thym* et *menthe*, à prendre aussi en tisane

Cures thermales et thalassothérapie  
cure *d'huile d'olive*, de *fraises*, de *jus de raifort*.

**Colites, coliques intestinales, diarrhées**

**Colites banales et habituelles:**

*Tisanes calmantes:* Infusions de *passiflore* (*passiflora incarnata*), de *valériane* (*valeriana officinalis*), *d'aubépine* (*craetagus oxyacantha*), de *cyprès* (*cupressus sempervirens*) et de

*marjolaine* (*origanum majorana*): 15 g de chaque plante dans un litre d'eau. (augmenter la dose selon le cas)

*Cure d'argile alimentaire*: 3 ou 4 cuillères à soupe par jour pendant deux semaines. Après, il faut arrêter assez longtemps.

*Cure de pollen*, sur ordonnance d'un médecin spécialisé.

### **Coliques intestinales:**

Elles peuvent être avec ou sans diarrhées, et ont des causes très diverses. Pour soulager la douleur, poser une *vessie de glace* (ou un sac en plastique rempli de glaçons) sur l'abdomen, en attendant le médecin.

### **Diarrhée infantile:**

Toujours moins grave chez les enfants nourris au sein. La gravité de la diarrhée se voit à l'état général: si le bébé a l'air tout de même en forme et s'il se comporte comme d'habitude, malgré la diarrhée, c'est qu'il s'agit d'une erreur d'alimentation. Mettez le à la diète en sautant un ou deux repas.

Si la diarrhée se prolonge; appelez le médecin. Si le bébé a l'air très abattu, appelez **immédiatement le médecin**

Dans les pays méditerranéens et africains, les cas de choléra infantiles et de toxicose sont fréquents: faire hospitaliser d'urgence l'enfant, en l'enveloppant dans des linges humides et tièdes, pour ralentir la déshydratation. L'état général devient vite catastrophique: le bébé vomit, a de la fièvre, le teint plombé, le regard fixe, les yeux cernés de noir, et une diarrhée très liquide.

### **Diarrhée des jeunes enfants:**

Lorsque l'enfant est beaucoup plus grand, on peut essayer de soigner soi même une diarrhée banale, si l'état général n'est pas mauvais.

Mettre l'enfant à jeun

Lorsqu'il commence à avoir faim, utiliser les vieux traitements toujours valables: *jus frais et soupes de carottes, eau de riz, farine de caroube, confiture de coing, pomme crue râpée, etc.*

### **Diarrhée chez les adultes:**

Se mettre à jeun au moins une journée.

Le lendemain, boire une infusion à *l'anis vert* (*pimpinella anisum*), ou une infusion d'une cuillère à café de graine d'anis pour une tasse d'eau bouillante.

Boire une décoction de *myrtilles*: une poignée de baies dans une tasse d'eau, à bouillir 5 minutes, puis écraser les baies dans l'eau.

Les *feuilles de ronce*, les *feuilles et racines de fraisiers*, les *feuilles de plantain*, *l'écorce de chêne* peuvent remplacer la myrtille, ou s'y ajouter.

Pour soulager les douleurs du ventre: *cataplasme de feuilles de chou*, écrasé avec une bouteille ou un rouleau à pâtisserie.

Consommer du *yaourt* ou du *kéfir*.

## **Constipation**

**Faire de la gymnastique**, surtout du yoga. Les positions qui font travailler l'intestin sont: la charrue, la roue, la pince. Elles sont faciles, et tout le monde peut mes pratiquer.

**Boire des tisanes homéopathiques:** à acheter chez le pharmacien; ou une tisane de plantes purgatives à composer soi même avec:

*liseron des haies* (convolvulus sepium). Reconnaissable à ses grandes fleurs blanches, il grimpe partout, même en ville. Boire, dès le matin, à jeun, une infusion de racine (12 à 15 g par litre), ou encore une infusion de 12 feuilles dans un verre d'eau bouillante.

*Ricin:* une cuillerée à soupe d'huile de ricin (=1,5 g) par jour. Dans les cas exceptionnels, on peut aller jusqu'à 4g.

Ne pas en abuser: à hautes doses le ricin est toxique également.

**Plantes purgatives à ne pas utiliser car toxiques:**

La coloquinte (citrullus colocynthis) ses graines sont violemment purgatives, mais très toxiques;

la rhubarbe (rheum): son emploi a été abandonné parce qu'il présente trop d'inconvénients. La rhubarbe est interdite aux arthritiques, aux dyspeptiques, etc...et constipe parfois après avoir purgé.

les baies de houx (Ilex aquifolium) provoquent des vomissements.

**Autres trucs contre la constipation:**

Le matin, à jeun, une cuillerée d'huile d'olive (+ quelques gouttes de citron et un peu de sel) ,un grand verre d'eau froide.

Si la constipation est chronique, voir un médecin, un homéopathe, un acupuncteur, un aromathérapeute ou un thermaliste. Il vous ordonnera d'intensifier la gymnastique; peut être de suivre un régime (légumes verts, miel, huile d'olive, figues, pruneaux...)

Dans les cas désespérés, une psychothérapie peut être indiquée.

**Contraception**

Les pilules contraceptives ne sont pas au dessus de tout soupçon....Elles sont à base d'hormones de synthèse, produits chimiques, dont bien des médecins assurent qu'ils sont dangereux.

Préférez les méthodes naturelles et consultez votre médecin homéopathe (régulation du cycle féminin par homéopathie)

**Coqueluche**

**Méthode chinoise (gratuit): traitement par le rouge.** tendre un rideau rouge sur la fenêtre, habiller le malade de rouge.

consommer le plus possible d'oignon cru et cuit.

**Pour calmer la toux coquelucheuse violente:**

Infusion de basilic (ocinum basilicum), 15g pour 1/2 l d'eau bouillante, autant de tasses qu'il;est nécessaire, à sucrer avec beaucoup de miel (ce dernier ayant également des propriétés calmantes). Dans toutes les épiceries (sec) et les marchés (frais)

Autre formule d'infusion:

10 g de drosera (*drosera rotundifolia*)  
50 g de serpolet (*thymus serpyllum*)  
dans 1/2 litre d'eau bouillante.  
Ces plantes se trouvent en herboristerie  
(voir recette à Gorge)

### **Coups, traumatismes, contusions**

On n'a pas encore trouvé mieux que l'**arnica** (*arnica montana*), en usage externe: badigeonner la partie contusionnée avec de la teinture mère d'arnica.  
Et en usage interne, en boire quelques gouttes après le choc.

S'il y a une enflure, poser un **cataplasme de feuilles fraîches de géranium sauvages**: bec de grue (*erodium cicutarium*) ou **géranium robert** (*geranium robertianum*) ou frictionner **d'huile de lavande**. (voir recette à Lumbago)

### **Crampes et courbatures**

Faire avec le jambe, ou le bras, etc... le mouvement inverse de celui qui a causé la courbature.

Plonger dans un **bain très chaud**, aux **feuilles de noyer**, aux **feuilles de sureau** (printemps, été, automne), à l'essence de **menthe poivrée** ou de **romarin** (en toutes saisons), aux **algues** (fraîches ou sèches)

Il faut se faire transpirer (voir bains de beauté)

**Crampes des orteils et des mollets** (en général pendant la nuit)

**Metallothérapie**: Autrefois, à la campagne, les gens qui avaient une crampe la nuit se frottaient la jambe avec un objet de cuivre. D'ailleurs, la médecine naturelle soigne aussi les crampes des membres inférieurs par les oligo éléments *cuivre, soufre, manganèse-cobalt, magnésium* et *zinc*.

Selon une tradition populaire, les bijoux d'*argent* et *le fer* auraient un effet préventif contre les crampes, mettez un *aimant* sous le matelas.

Mangez du **fer**: piquez une pomme verte de clous de fer soigneusement désinfectés par ébullition, laissez la murir quelques semaines au soleil, puis consommez la.

Mangez du **miel**, deux cuillerées à soupe chaque jour à chaque repas: au bout de quelques jours les crampes disparaissent.

suivez un régime riche en vitamines **B1** et **B2**

Les courbatures et crampes des membres apparaissent plus souvent chez les gens prédisposés aux rhumatismes.

**les crampes d'estomac** se calment avec de l'alcoolat de mélisse, ou l'eau de mélisse des carmes, en attendant de soigner la cause (ulcère, maladie d'estomac variées regroupées sous le nom imprononçable de "dyspepsie")

### **Crevasses**

### **des mains:**

Ne pas toucher de détergents ménagers, et se méfier de certains produits de toilette (certains savons par exemple). Enduire les mains d'*huile d'olive*, d'*amande douce* ou de *lanoline*

### **des pieds:**

Dormir avec de vieilles chaussettes imprégnées d'*huile d'amande douce* ou d'*huile d'olive*.

Trempez mains et pieds dans une décoction d'*écorce de chêne* (quercus): 30 g d'écorce dans 1 litre d'eau, à bouillir une demie heure. L'écorce de chêne se trouve en herboristerie.

### **Du sein:**

Arrêter l'allaitement. Poser sur l'extrémité endommagée un cataplasme de *racine de consoude* (voir blessures)

Si vous ne pouvez en trouver, même traitement que pour les mains.

Boire tous les jours une infusion concentrée de *bouillon blanc* (verbascum thapsus), et utiliser le reste de l'infusion en lotion sur les crevasses (ou mieux, faire une *décoction concentrée*)

## **Cystite**

Besoin fréquent d'uriner, accompagné de douleurs (voir reins)

**En attendant le médecin**, et dans les cas bénins:

**Bain de siège** très chaud, puis *cataplasme d'argile chaude* sur les reins.

**Infusion de feuilles et fleurs de bruyère** (calluna vulgaris), 30 g par litre d'eau, laisser infuser 1/4 d'heure, en boire plusieurs tasses par jour;

Autre recette, plus compliquée, mais plus efficace:

Ajouter à la *fleur de bruyère*: 20g de *prêle* (equisetum arvense); 30g d'*ortie blanche* (laminum album); 30 g de *pariétaire* (parieta officinalis); 30g de *barbe de maïs* ("cheveux") (zea mays). Jeter le tout dans un litre d'eau bouillante, laissez infuser un quart d'heure et en boire plusieurs tasses par jour. Ces plantes se trouvent en herboristerie.

Enfin, l'**aromathérapie** guérit à tous les coups la cystite, même les cas rebelles. Voyez un médecin aromathérapeute qui vous fera un mélange d'essences adapté à votre cas;

## **Démangeaisons (prurit), urticaire, eczéma, dermatoses**

(voir aussi herpès et zona)

"prurit" est le terme savant pour désigner l'envie de se gratter. L'urticaire est une maladie moderne mal définie, caractérisée par des placards rouges sur la peau, avec de petits boutons. Quand à l'eczéma, il se présente d'abord sous forme de rougeurs, puis des vésicules apparaissent, des suintements, enfin des croûtes.

Les causes en sont diverses: il s'agit souvent d'allergies (par exemple aux lessives), ou

d'intoxications par les médicaments (antibiotiques, tranquillisants) les aliments (conserves), les produits de beauté (teintures etc...)

La médecine officielle, assez embarrassée devant toutes ces maladies les a regroupées sous le nom passe partout de "dermatoses", faisant partie de la vaste confrérie des maladies "de civilisation".

Soignez vous par homéopathie. La médecine emploie à l'heure actuelle trop de produits qui engendrent des dermatoses. Par exemple: anti inflammatoires, antalgiques, barbituriques, corticoïdes, antipyrétiques, diurétiques, certains antibiotiques, sulfamides, vitamines à trop fortes doses, etc...

Certains médicaments, excellents pris seuls, peuvent entrainer des réactions violentes s'il sont pris avec d'autres, et on connaît encore très mal ces réactions de "mauvais voisinage".

Quand aux dermatoses professionnelles, elles se sont multipliées depuis quelques années: dermatose des boulangers, des teinturiers, des blanchisseuses, etc. Toutes ces maladies sont dues à l'emploi abusif de produits chimiques.

**Pour calmer la douleur:** lotion de vinaigre chaud sur la peau.

lotion de jus de poireau frais

Enduire la peau de miel (surtout dans les cas d'eczéma)

**Chromothérapie:** se mettre au rouge, chaque fois que la peau présente une rougeur (vêtements, couvertures, rideaux, etc, rouges) (Voir angoisse et brûlures)

**Balnéothérapie:** prendre un bain local ou entier au bicarbonate de soude.

dans tous les types d'éruption, prendre des bains de *genévrier* (*juniperus communis*), ou mieux, de *genévrier cade* (*juniperus oxycedrus*): soit quelques gouttes d'essence dans un bain, soit faire bouillir 2 kg de branches minces concassées, et une poignée de baies, dans un litre d'eau, versez le tout dans la baignoire.

**Pour l'eczéma:** Bains de *feuilles de noyer*, le plus concentré possible. essayez aussi les *emplâtres à la farine de maïs* (efficace si l'eczéma est du à un lichen)

Frictions aux huiles de fleurs: huile de lavande et huile de millepertuis (voir recette à lumbago)

Eczéma chronique: *bains concentrés à l'écorce de chêne* (voir crevasses)

**Autres thérapeutiques: efficaces selon le genre d'eczéma:**

-**emplâtre de céleri**, écrasé en purée, chaud. (voir engelures)

-**emplâtre de son** sec et chauffé. celui ci se trouve dans les magasins de diététique;

Enfin, **l'eau de mer** en pansement est efficace, à condition de ne pas être polluée.

Les eczémats sont très variés: essayez les techniques décrites plus haut, l'une après l'autre, jusqu'à ce que vous trouviez la bonne.

**Dernier recours:** l'huile essentielle de géranium, en frictions, la psychothérapie,, les cures thermales, les cures de venin d'abeille (méthode Owens) et l'acupuncture, qui viendront à bout des vésicules, des pustules, des macules des papules et des cupules!

## Dents

(Voir dentifrices et traitement dentaires)

**Contre les caries:** votre dentiste vous indiquera des oligo éléments: fluor, manganèse-cuivre, oligosol.

Il faut savoir que le **sucre blanc raffiné** est responsable de nombreuses caries, comme l'ont montré des expériences menées en Suisse. Remplacez-le par du *sucre de canne roux*, de la *vergeoise*, ou du *miel*.

## Diabète

Tout en suivant strictement le traitement ordonné par le médecin, les diabétiques amélioreront leur état en consommant:

- beaucoup d'**artichauts** (dans les diabètes d'origine hépatique)
- beaucoup de **cassis**, **mûres noires** et **myrtilles**, qui retardent l'apparition des complications oculaires et rénales.
- le plus possible de **salades de chicorée sauvage** (cichorium intybus), de **chou cru**, de **jus de citron**.

Boire quotidiennement une **tisane de plante hypoglycémiante**:

- Eucalyptus** (eucalyptus globulus); en décoction: 15 g de feuilles pour 1 litre d'eau, laisser bouillir 1/4 d'heure.
- Noyer** (juglans regia) : infusion pendant 10 minutes de feuilles à 20g par litre.
- Olivier** (olea europaea): 20 feuilles à bouillir dans une tasse d'eau pendant 1:4 d'heure.
- sauge** (salvia officinalis): en infusion, 5 à 6 feuilles par tasse d'eau bouillante. Saupoudrer tous les plats de sauge en poudre comme épice;
- Bardane** (arctium lappa), décoction de racine fraîche dosée à 60g par litre, bouillir 1:4 d'heure.

Enfin, les **cosses de haricot** (phaseolus vulgaris) de n'importe quelle variété, sont hypoglycémiantes, jus de cosses fraîches ou infusion de cosses sèches.

Les cures **d'aubier de tilleul** du Roussillon (tilia sylvestris) et les **cures de venin d'abeille** atténuent beaucoup le diabète (à ne pratiquer que sous contrôle médical)

## Digestions difficiles

### Recette du thé à la menthe arabe:

Mettre dans une théière préalablement chauffée du thé vert et une bonne poignée de "nana" ou *menthe verte* (mentha viridis). versez l'eau bouillante dessus, laissez infuser cinq à dix minutes. Dans chaque verre mettez une branche de "nana" verte, et versez dessus le contenu de la théière. Sucrez beaucoup. Acheter la menthe verte dans une boutique de produits nord africains ou sur les marchés. Vous pouvez aussi la cultiver sur votre balcon.

Le thé à la menthe ne se prépare jamais avec de la menthe séchée.

D'autre part, au Maghreb, on ajoute parfois quelques branches d'*absinthe* (*artemisia absinthium*), qui donne un arrière goût amer, mais contribue à faire digérer. Attention, l'absinthe est toxique à hautes doses répétée.

Tous les *thés* (*thea sinensis*) et toutes les *menthes* (poivrée, pouliot...) sont digestifs, ainsi que les tisanes bien connues de *verveine*, de *tilleul*, de *camomille*, de *thym*, de *romarin*.

### **Thé à la menthe sans thé:**

A défaut de thé vert, vous pouvez préparer une infusion de menthe seule (le goût est presque le même si vous mettez une poignée de menthe verte. Le thé donne surtout le goût de l'amertume)

Et même sans thé, ni menthe, un grand verre d'eau très chaude fait aussi de l'effet, ainsi qu'une bouillotte chaude sur l'estomac.

### **Empoisonnements et intoxications**

Les empoisonnements par produits chimiques se sont multipliés dans les dernières années. Aussi, en cas de besoin, téléphonez d'urgence au centre anti poison le plus proche, qui vous dira exactement la conduite à tenir dans chaque cas; Si vous n'avez pu joindre le centre anti poison, téléphonez au médecin ou au pharmacien.

Ne croyez surtout pas qu'il faille obligatoirement faire vomir l'empoisonné, en particulier s'il a avalé un acide ou un alcalin ou si le poison est absorbé depuis plus de 2h.

Par contre, faire vomir si le poison est absorbé depuis moins de 2h, en chatouillant la luette avec un manche de cuillère, ou en buvant de l'eau savonneuse, ou encore en avalant un bol contenant des cheveux hachés et de l'eau.

### **Examen de conscience indispensable:**

Avez vous mis sous clef tous les médicaments? Et tous les détergers ménagers (Javel, poudre à laver, etc...?)

Chaque produit a-t-il bien son étiquette?

Avez vous jeté tous les produits périssables (médicaments, conserves, produits de beauté...)

Avez vous expliqué aux enfants qu'ils ne devaient JAMAIS consommer de champignons trouvés dans la nature? Qu'ils vous les apportent -sans sucer leurs doigts- qu'ils se lavent les mains; vous irez, avec eux, les montrer au pharmacien...et encore....savez vous qu'un champignon non vénéneux qui pousse au milieu des vénéneux peut le devenir aussi à cause du voisinage?...qu'un champignon qui pousse dans un champ traité est toxique?

Pensez vous à toujours sentir un aliment avant de le sortir du réfrigérateur? Avant d'acheter un poisson? Le manque de fraîcheur se sent parfaitement au nez. Vérifiez la date d'utilisation sur l'étiquette que portent tous les aliments pré-emballés, en particulier les viandes: vous aurez des surprises!

Pensez-vous à fermer tous les robinets de gaz, chaque soir, et à toujours laisser une fenêtre entrouverte dans la cuisine ou la salle de bain (en cas de chauffe eau à gaz?)

Avez vous pensé à identifier les plantes toxiques pour apprendre aux enfants à ne pas les

manger?

Enfin, pour l'agriculture et le jardinage, ne stockez pas chez vous (et abandonnez si possible...) les pesticides organochlorés et organophosphorés (DDT, lindane, parathion....) qui provoquent des empoisonnements gravissimes!

### **Quelques symptômes des intoxications alimentaires:**

Vomissements avec nausées, brûlures d'estomac, douleurs abdominales violentes, fièvre, diarrhée, sueurs abondantes...Un seul de ces signes ne prouve rien, plusieurs à la fois, surtout s'ils s'accompagnent de troubles de la vision, vision double, paralysie oculaire. Appelez d'urgence un médecin, avant que la paralysie ou le coma ne s'installent.

### **Engelures**

Ignorées de la médecine habituelles, elles se soignent parfaitement et sans rechute, par des remède de bonne femme.

#### **Soupe de céleri:**

Hachez et râpez une tête de celeri-rave avec ses feuilles. Laissez bouillir une demie heure dans 2 litres d'eau. Trempez pieds et mains dans cette soupe, la plus chaude possible, et pataugez pendant 1/2 heure. Réchauffez et recommencez deux fois l'opération dans la journée, puis le lendemain, et c'est tout, c'est fini, et radicalement: vous n'aurez plus d'engelures cet hiver.

#### **Autre remède traditionnel: la macération de fer.**

Laissez mariner 300 g de fer parfaitement désinfecté par ébullition, et rouillé, dans un litre d'eau pendant deux jours, et frictionnez pieds et mains avec cette eau.

Enfin, ne portez jamais de chaussures qui serrent les pieds: par le froid et la neige, vous aurez moins d'engelures avec des mocassins légers, bien à votre pointure, et une paire de soquettes de laine.

### **Enrouement, extinction de voix, laryngite**

**Cataplasme d'argile chaude** sur le cou et la gorge.

Un truc de chanteur professionnel: gargarismes à la violette (*viola odorata*). Faites infuser 50g de fleurs dans un litre d'eau bouillante. Si vous avalez, sachez que c'est très laxatif. Contre l'extinction de voix, il faut seulement s'en gargariser.

**Gargarisme au miel et au son:** une cuillerée de miel de romarin, et une de son, mélangée dans un verre d'eau. Avalez après le gargarisme. Le son se trouve dans les magasins diététiques.

**Gargarisme au citron:** le jus d'un citron dans un verre d'eau chaude salée.

à défaut de tout cela, les **compresses d'eau chaude** sur le coup et le **gargarisme à l'eau salée** suffisent parfois.

**Metallothérapie:**

Nitrate d'argent sous forme d'argentum nitricum 5CH homéopathique, ou un vieux remède de bonne femme: collier d'argent autour du cou. Si la laryngite est d'origine syphilitique ou tuberculeuse: l'or (aurum metallicum homéopathique) ou "macération d'or": trempez un bijou en or pendant une journée dans un verre d'eau, humectez avec cette eau une compresse autour du cou. Ou portez un collier en or...(remède de luxe)

**Entorses et foulures**

(chevilles et poignets)

**Bain de cheville** (avec le pied, bien sûr!!)à l'arnica (arnica montana) une cuillerée de teinture mère dans un litre d'eau chaude. Également: une cuillerée de teinture mère de soucis (calendula officinalis). Ou les deux ensemble: c'est le pied!

Pendant le bain, buvez quelques gouttes d'arnica dans un verre d'eau.

**Friction à l'huile de camomille:** 100 g de têtes de camomille (anthemis nobilis) dans un litre d'huile d'olive à faire macérer pendant deux heures à chaud au bain marie.

**Frictions de rhus Opodeldoch,** voir rhumatismes

**Oligo éléments:** fluor, manganèse, cuivre.

dans les cas simples sans fractures, allez voir un **rebouteux;** Il y a de tout dans cette profession, des gens sérieux et des charlatans! alors choisissez bien....

Un bon rebouteux vous soignera soit par massage, soit par des herbes, dont voici les plus connues (pour entorses et foulures):

-**Aigremoïne** (agrifonia eupatria): décoction de feuilles, 100g par litre. Baigner le pied dans cette décoction, bouillie 1/2 heure.

-**pâquerette**: (bellis perennis): cataplasme de fleurs écrasées.

-**Hysope**: (hysopus officinalis): compresse d'alcoolat d'hysope, chaud.

-**Consoude** (voir Blessures)

-**chou** : cataplasme de feuilles de chou ébouillantées.

-**Piment** (capsicum annuum): cataplasme de fruits crus ébouillantés, écrasés.

-**Romarin**: (rosmarinum officinalis): bain très chaud avec quelques gouttes d'huile essentielle de romarin.

-**Camomille** (anthemis nobilis): bain de pied avec une infusion concentrée, ou friction à l'huile (voir plus haut)

-**Tanaisie** (tanacetum vulgare): cataplasme de fleurs chaudes, et infusion de fleurs (30g par litre) en bain de pied.

-**verveine commune** (verbena officinalis): compresses chaude de fleurs fraîches bouillies dans du vinaigre.

**Estomac**

(voir: Aérophagie, aigreurs, crampes, digestions difficiles, ulcères)

## Fatigue

En attendant un diagnostic médical, qui permettra de déceler la cause d'une fatigue chronique (dépression nerveuse, maladie infectieuse ou fonctionnelle, cancer, mauvaise hygiène de vie, etc) essayez ces méthodes qui peuvent vous aider:

**Le sommeil naturel:** essayez de vous coucher tous les soirs le plus tôt possible, comme les animaux qui se couchent avec le soleil. Au bout d'une semaine, vous serez surpris des résultats. En fait, le sommeil le plus réparateur se situe avant minuit.

**Marchez dans l'herbe** mouillée par la rosée, au petit matin. C'est l'une des méthodes préconisées par l'abbé Kneipp, fameux guérisseur qui opéra des milliers de guérisons en Allemagne au siècle dernier. Vous ferez ainsi provision de forces pour la journée (à condition de marcher sur une herbe ou un sol naturel, et non pas une prairie traitée aux pesticides.)

**La balnéothérapie:** bains de lavande, toniques et reposants, bains d'argile (voir bains de beauté). Si vous êtes au bord de la mer, un bain en vous levant le matin, avant même le petit déjeuner;

**Un régime:** essayez de tendre vers un régime plus ou moins végétarien. L'excès de viande (en particulier la viande tous les jours) surcharge le travail de nos organes, d'où une sensation de pesanteur, une fatigue générale et des troubles divers.

**Une psychothérapie:** l'angoisse fatigue terriblement et la fatigue constante est l'une des manifestations classiques de la dépression nerveuse. Voyez un psychologue: il faut éliminer la cause de l'angoisse.

Enfin, voyez dans votre emploi du temps si vous pouvez l'aménager différemment, et éliminer certaines occupations à la fois épuisantes et non indispensables.

Une séance **d'acupuncture** ou **d'auriculothérapie** peut vous redonner des forces (à condition d'entreprendre un traitement de fond)

La voiture, le bruit, les transports en commun pendant de trop longues durées, ou l'air pollué des villes sont autant de causes de fatigue parfois difficiles à éviter. Allez faire une cure **thermale**, vous en reviendrez en pleine forme.

## Fibrome

La plupart des fibromes sont opérés: or, dans la majeure partie des cas, l'opération pourrait être évitée.

Votre médecin **homéopathe** vous donnera un traitement qui permettra au fibrome de se résorber et de disparaître tout seul sans intervention chirurgicale.

**Un jeûne de 8 jours** (en buvant de l'eau et en consommant à la rigueur quelques fruits ou salades-le minimum) a très souvent pour résultat la disparition pure et simple du fibrome: bien des cas de guérison par cette méthode ont déjà été constatés. (Mais le jeûne doit être conduit avec prudence- par exemple pendant une période de vacances où

l'on a la possibilité de se reposer)

## **Fièvre**

Ne cherchez pas systématiquement à la couper, La fièvre est une défense de l'organisme contre les microbes: l'expérimentation en laboratoire a montré qu'une grande partie d'entre eux sont détruits par une augmentation de quelques degrés de la température du corps. Mettez le malade **au lit et à jeun**.

à boire: **tisane de tilleul** sucrée au miel.

Attendez sagement l'apparition des 1ers symptômes. A ce moment, vous reconnaîtrez si c'est une maladie familière que vous avez l'habitude de soigner, ou s'il y a des symptômes suspects, appelez le médecin.

De plus, toutes les fièvres éruptives se soignent par la couleur **rouge**.

## **Foie (insuffisances du)**

Voir colique hépatiques, digestion difficiles.

Dans tous les cas de problèmes du foie et de la vésicule biliaire, et même après une hépatite virale, buvez des tisanes de **thym**, de **lavande**, de **feuilles de noyer**, de **romarin**, de **menthe** (toutes les sortes de menthes sont bonnes pour le foie) Buvez ces tisanes aussi concentrées que possible, et aussi souvent que vous pourrez.

Prenez des bains chauds aux essences de ces plantes.

Prenez tous les jours: du jus de **céleris frais** (3 tasses) de **l'huile d'olive** (si vous la supportez, et avec du jus de citron dedans); du jus de **radis noir** (raphanus sativus)

Consommez le plus souvent possible: des **artichauts** (non traités) crus, cuits, comme vous voudrez; Du **piment rouge** (capsicum annum) sous forme d'épice: paprika, harissa, sauce chinoise au piment, etc...

Ce n'est pas rien que les cuisines exotiques l'emploient: il facilite énormément les digestions difficiles dues à un mauvais foie.

Traitement par la couleur: le **jaune** aurait une action tonique sur le foie

Régime: inévitable, mais variable. Éviter en tout cas les bains froids, les bains de soleil prolongés.

Allez voir un médecin spécialiste qui vous ordonnera un traitement par: **homéopathie**, **acupuncture**, **cures thermales** (eaux soufrées), **aromathérapie** (plantes citées plus haut); **cures d'argile**, **cures Kneipp** (en Allemagne et en Suisse), **sels biochimiques de Schüssler**, et **cellulothérapie** du docteur Nieham; enfin par la **jaunisse**

(préparation de plantes)

### **Foulures**

(voir entorses)

### **Furoncles**

(Voir Abscesses)

### **Gaz**

(Voir vents)

### **Gencives douloureuses**

(voir Dents, et dentifrices et traitements dentaires)

### **Gerçures (aux mains, aux lèvres etc...)**

#### **1 ère Recette:**

1 jaune d'œuf, 1 cuillerée à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de lanoline; jus et pulpe d'1 demi citron

Mélangez le tout, enduisez-en vos mains avant de vous coucher. Enfilez par dessus de vieux gants sacrifiés (1 nuit d'application)

#### **2 ème Recette:**

A faire préparer chez le pharmacien: 90g de lanoline, 10 g de baume du Pérou.

Massez longuement les mains. Grâce à ces deux recettes, l'une ou l'autre, les gerçures disparaissent en 3 ou 4 jours à condition de ne pas mettre les mains en contact avec les lessives et les détergents.

### **Gorge (maux de)**

Pour chasser tous les "chats dans la gorge": bronchite, angine, toux, laryngite, pharyngite, asthme, et même rhume, il existe deux préparations traditionnelles qui ont fait leurs preuves au cours des siècles.

La **tisane de fruits pectoraux**, ou tisane de fruits béchiques.

- Dans un litre d'eau, mettez des dattes, des jujubes, des raisins (de Corinthe), et des figes sèches. 20 g de chaque (=80g). Laissez bouillir 1/2 heure et buvez. c'est délicieux. Les jujubes peuvent être difficiles à trouver (marchand de fruits exotiques)

Bien entendu, les fruits crus ont autant d'efficacité: donc ne lésinez pas sur les figes, raisins, les jujubes (*ziziphus vulgaris*) qui poussent tous autour de la méditerranée et particulièrement en Algérie. Quant aux dattes, n'achetez pas celles qui sont trop brillantes,

elles ont été trempées dans la glycérine.

### La tisane des "quatre fleurs pectorales":

La tisane des quatre fleurs en contient en fait... sept. Ce sont: les fleurs de **coquelicot** (papaver rhoeas), de **violette** (viola odorata) de **bouillon blanc** (verbascum thapsus) de **guimauve** (Althaea officinalis) de **mauve** (malva sylvestris), de **gnaphale** (gnaphalium dioicum: immortelle pour les bouquets secs) de **tussilage** (tussilago farfara)

Préparez ou faites préparer par l'herboriste ou le pharmacien un mélange en parties égales, et faites une infusion de 10g par litre.

Si vous n'avez pas réussi à réunir les sept fleurs, ne vous découragez pas, utilisez ce que vous avez sous la main. Chaque espèce est efficace dans les affections de la gorge et des voies respiratoires, mais chacune a plus ou moins sa spécialité: le tussilage pour l'asthme, la violette pour les extinctions de voix, la mauve et la guimauve pour les angines, etc...

Vous pourrez aussi très bien utiliser ce bouquet en *gargarisme*, en *bains*, en *inhalations*.

### Aromathérapie:

Si vous pouvez vous procurer l'huile essentielle de ces fleurs, mettez en quelques gouttes dans votre bain, ou dans une inhalation, ou sur la lampe allumée dans la pièce où vous dormez ou travaillez. Également, frictionnez-vous la peau avec ce essences, ou imbinez- en des compresses chaudes sur la gorge, la poitrine, etc...

voir aussi: angine, enrouements, toux

### Goutte

Drôle de nom pour une maladie qui n'a pas l'air humide, et qui ne suinte pas...Elle se manifeste par une gonflure très douloureuse de l'un des orteils, ou bien, par des déformations également pénibles des jointures. On s'imagine que la goutte ne frappe que les bon vivants, gros mangeurs, au dessus de 50 ans. En fait, femmes et enfants en sont atteints, même jeunes. Maladie de civilisation qui disparaît à la fin de chaque guerre mondiale (parce que les gens ont eu faim) pour réapparaître dès que les gens recommencent à être bien nourris.

### Crise aigüe:

Méthode héroïque, mais radicale: frotter la partie douloureuse avec un bouquet **d'orties fraîches** (urtica urens), soulagement en quelques minutes, et dans tous les cas.

Compresses de sureau et de camomille; dans un demi litre de vinaigre de vin, jetez: une poignée de gros sel, deux poignées de fleurs de sureau ( sambucus nigra) deux poignées de fleurs de camomille (anthemis nobilis)

faire bouillir un quart d'heure et mettre ce jus (avec les plantes dedans) en compresses très chaudes sur la partie douloureuse. Soulagement moins rapide qu'avec la recette précédente, mais enfin, on est courageux ou on ne l'est pas!

### Eau de vie de vipère en friction

On la trouvait autrefois à la campagne, chez les rebouteux, les vieilles paysannes un peu sorcières....Pourquoi n'est-elle pas commercialisée malgré son efficacité? C'est que...c'est que...il faut attraper la vipère vivante! La mettre dans un bocal d'eau de vie, et la noyer progressivement, de façon que, sur le point de rendre l'âme, elle crache son venin dans le

bocal. Comme vous voyez, c'est tout simple...il faudrait trouver le moyen de faire un élevage de vipères. En attendant, si vous en capturez une, ne l'écrasez pas mais faites en une eau de vie efficace contre la goutte, et tout ce qui relève de la rhumatologie: rhumatismes, lumbagos, torticolis, entorses, courbatures...etc....

### **A titre aussi préventif que curatif**

(si l'on sent venir la crise)

Tisane de pomme, en décoction, bouillir un quart d'heure 3 pommes coupées en morceau dans un litre d'eau. En boire autant de tasses que l'on peut.

### **Traitement entre les crises**

Oligo éléments: lithium

Cures thermales, cures de venin d'abeilles, cure d'aubier de tilleul du Roussillon.

Suivre une régime sobre, ordonné par le médecin (évitant les excès de viande, d'alcool, de charcuterie)

Plantes à consommer (les plus importantes) à boire en tisane, à mettre dans le bain, en friction d'huile essentielle, en épice, en salade:

**Prêle** ( equisetum arvense): en poudre 1 à 5 g par jour.

**Tilleul** (tilia sylvestris): infusions concentrées de feuilles et fleurs.

**Frêne**: (fraxinus excelsior) bourgeons ou feuilles, à bouillir 10 mn, en décoction de 20g par litre.

**reine des prés** (spiroea ulmaria) : infusion de 30g par litre des sommités fleurie . Effet analogue à celui de l'aspirine.

**Saule** (salix albia) ; même chose, chatons et écorce

**Cassis** (ribes nigrum): décoction de feuilles, 20 g par litre, bouillir 10 minutes, consommer beaucoup de fruits.

**Sureau** (sambucus nigra): infusion de feuilles et fleurs concentrée.

**Colchique** : remède spécifique de la goutte, à utiliser sous contrôle médical seulement car **TRES TOXIQUE**. En préparation homéopathique: colchicum automnale; **Important**: sur ordonnance médicale.

### **Grippe**

En dehors de son aspect psychosomatique et socio-professionnel évident, la grippe se soigne parfaitement- et même s'évite- par les médecines naturelles (alors que les vaccins ont une efficacité limitée)

**L'homéopathie**: une dose d'occilococcinum 200 du docteur Roy enraie la grippe en quelques heures, si la dose est avalée au début. Se trouve chez presque tous les pharmaciens.

**L'aromathérapie**: inhalations très chaudes. Mettez dans un bol d'eau quelques gouttes de chacune des essences suivantes: **lavande, thym, romarin, eucalyptus, pin, citron, menthe**. Lorsque l'inhalation est refroidie, réchauffez là et recommencez.

Continuez par un bain chaud à ces mêmes essences. Celles ci devraient d'ailleurs figurer

en permanence dans la pharmacie familiale: elles ont un pouvoir bactéricide et anti viral très fort.

Les tisanes: infusions des plantes ci-dessus et décoction de quinquina.

### **Autres traitements:**

Oligo-éléments: cuivre (1 mg par jour) stoppe la grippe en 2 ou 3 jours.

Consommer à fortes doses les plantes suivantes:

**Mûres de ronce** (en marmelade, fraîches, en jus, en décoction de feuilles)

**Cannelle** (dans les tisanes et le lait bouillant)

**Clous de girofle**, à mâcher longuement.

Toutes ces épices ont également des propriétés désinfectantes, ainsi que l'**ail** et l'**oignon**.

### **Grossesse**

Certains vous diront "la grossesse est un état naturel, donc, tout doit naturellement se passer"

En fait, nous ne vivons pas, pour la plupart d'entre nous, dans un contexte naturel: rien de moins naturel que la vie dans les villes. Nous sommes continuellement agressés par les pollutions diverses, par le bruit, par les aliments ultra traités -notre régime alimentaire, n'a plus rien de naturel- et dans l'air que nous respirons l'est de moins en moins.

Un grand nombre de jeunes femmes enceintes mènent actuellement une vie trop fatigante pour leur état. Leur santé et celle de l'enfant à venir s'en ressent. A éviter absolument pendant la grossesse:

**-le tabac** (le sien et celui des autres, dans les salles enfumées) Les fumeuses mettent au monde deux fois plus d'enfants mal formés, ont aussi bien plus de fausses couches que les autres. Les bébés naissent plus maigres et plus fragiles. D'innombrables études scientifiques sur la question l'ont démontré.

#### **Les alcools.**

**Les médicaments** de synthèse chimiques (sauf cas dramatiques et exceptionnels sur l'ordre d'un médecin) Ne prenez même pas une aspirine, celle ci est loin d'être inoffensive. Ne prenez aucun somnifère, aucun tranquillisant. (rappelez vous l'histoire des victimes de la thalidomide!)

Faites suivre votre grossesse par un médecin homéopathe, acupuncteur, ou un aromathérapeute. Voyez aussi à "aigreurs" et à "crampes"

Essayez de vous nourrir d'aliments biologiques, c'est à dire non traités: votre bébé sera plus fort et plus beau.

### **Hémorragies (saignements)**

#### **Saignements de nez:**

Allongez le saignant par terre, sur un carrelage froid si possible. Mettez lui un glaçon ou

une compresse froide sur la nuque. Si le saignement continue, arroser d'eau froide sa tête et son dos.

Si cela arrive souvent, portez du fer, une clef au bout d'un collier "de chien", en sautoir. Efficace mais encore inexploité scientifiquement.

**Pour les petits saignements:** voir blessures

**Hémorragies importantes:** en attendant le **transport d'urgence à l'hôpital**, recourir aux méthodes classiques de secourisme.

**Hémorragie artérielle:** se reconnaît au sang rouge brillant surgissant en jet. La stopper par pression du doigt sur la blessure ou sur l'artère qui apporte le sang à la partie accidentée, dans les endroits où cette artère est apparente. Si l'on peut, poser une compresse stérile serrée par un bandage. Le garrot est un "ficelage" entre le cœur et la partie blessée. Attention, surtout, qu'il ne soit pas trop serré, mais juste ce qu'il faut pour arrêter le jet de sang. Un garrot ne doit pas rester en place plus d'une heure. Faites le avec du tissu (cravate, écharpe,...) jamais avec un fil, ou une corde, qui pourraient couper les chairs.

**Hémorragie veineuse:** sang rouge foncé, avec écoulement plus lent, souvent baveux. Ici, jamais de garrot, mais un pansement qui comprime la plaie. Disposer le membre blessé en hauteur par rapport au reste du corps.

**Hémorragie interne:** le sang sort par les orifices naturels: oreilles, bouche, anus. Parfois, il n'y a pas de sang du tout mais des symptômes très graves: pouls irrégulier et faiblissant, pupilles dilatées etc...

**Dans les trois cas, bouger le moins possible l'accidenté.**

### **Hémorroïdes, fistules et fissures anales.**

Affections mal placées et douloureuses, qui vont en général de pair avec les varices ou les abcès; en attendant le traitement de fond et le régime ordonné par le médecin:

#### **Miel de romarin:**

Faire des massages de miel de romarin plusieurs fois par jour: soulagement garanti en 24 heures, surtout si l'on combine ce traitement avec l'un des suivants:

#### **Bains de vapeur:**

40 g de fleurs de bouillon blanc (*verbascum thapsus*), 40 g de fleurs et feuilles de mauve (*malva sylvestris*); 40 g de pariétaire (*parietaria officinalis*) (si vous n'en avez pas, remplacez la par une racine de plantain, *plantago*, fraîche et râpée). Faire bouillir le tout dans 2 litres d'eau cinq bonnes minutes. Versez dans un bidet en ajoutant 250 g d'alun. Asseoir la partie douloureuse au-dessus de la vapeur brûlante, à réchauffer si nécessaire avec de l'eau bouillante. A acheter chez le pharmacien.

**Décoction de marronnier d'inde;** (aesculus hippocastanus)

50g d'écorce de l'arbre (il y en a dans tous les parcs) à bouillir dix minutes dans un litre d'eau, en lavements)

Pour en augmenter l'effet, vous pouvez en boire, à dose moins forte (15 g de marrons d'inde écrasés par litre d'eau) mais c'est très mauvais.

**En urgence:**

si vous n'avez rien d'autre sous la main, introduisez un **glaçon** dans l'anus, ou un morceau de **pomme de terre crue**.

Traitement de fond avec régime (pour le foie en particulier)

**Hépatite virale**

Maladie infectieuse de plus en plus répandue, contre laquelle la médecine classique reste encore désarmée. Par contre, l'homéopathie et la phytothérapie ainsi que l'aromathérapie, permettent de limiter les dégâts en raccourcissant la durée de la maladie (deux semaines), et surtout de la convalescence, qui, sinon, durerait plusieurs mois.

**On emploie deux types de plantes:**

Celles qui ont de fortes propriétés antivirales: thym, romarin, menthe, lavande et genévrier cade (juniperus oxycedrus)

Celles qui sont spécifiques du foie, et particulièrement des ictères (jaunisses), et infections hépatiques: chardon marie (sylibum marianum) ou cardus marianus), pissenlit (taraxacum dens leonis) et berberis ou épine vinette (berberis vulgaris)

Les prendre en tisanes concentrées. Pour thym, romarin, menthe, lavande, dosage classique. Pour le berberis: décoction de racine, écorces, feuilles ou fruits; 60 g par litre à bouillir 10 minutes.

Pour le genévrier cade: décoction de bois en copeaux, ou d'écorce blanche, 30 à 60 par litre. Les baies de genévrier s'appellent du genièvre.

**Bouillon des légumes suivants:**

Pissenlit, artichaut, céleris, chardon marie, oignon et ail. épicés avec thym, romarin, baies de genièvre.

**Salade:**

Dès que le médecin l'autorise, salades crues de ces mêmes légumes, surtout le pissenlit sauvage (toutes les variétés)

Oligo éléments: cuivre oligosol, et cuivre-or-argent.

A titre préventif: ne pas consommer de coquillages crus (huitres, moules...) ramassés par soi même sur un littoral pollué (ils transmettent l'hépatite virale à virus A) Lors d'injection de sérum, ou transfusion de sang, ou prises de sang, ne jamais réemployer pour deux

personnes différentes la même seringue et la même aiguille, pour éviter l'hépatite sérique à virus B

Il existe une troisième forme: l'hépatite médicamenteuse. Il faut savoir que certains médicaments très employés actuellement peuvent entraîner des troubles dont les symptômes sont exactement les mêmes que ceux de l'hépatite virale.

Ce sont: certains antibiotiques, certains antidépresseurs et neuroleptiques, les sulfamides, le phénylbutazone, les hormones mâles, la cortisone, certaines pilules anticonceptionnelles, etc....

## **Herpès et zona**

Dans ces deux affections, très douloureuses, les antibiotiques de synthèse, obtenus par la chimie, réussissent mal, ou provisoirement, ou pas du tout. Par contre, les préparations aromatiques se montrent d'une efficacité absolue, en particulier le célèbre "baume des moines" du Mont Athos, rebaptisé "dermarome" par le docteur Perron-Autret; à qui nous empruntons la formule.:

**Lavande** (10g) **géranium** (5g) **romarin** (5g) **eucalyptus** (1g) **sauge** (2,5g) **thym** (2,5g) **cupressus** (2,5g) **basilic** ((2,5g) **baume du Pérou** (5g) solutyl QSP 100cc

Comme vous le voyez, c'est un cocktail d'antibiotiques naturels!

Imbibez de cette préparation des compresses chaudes sur la peau, ou massez celle ci avec ce "dermarome". A faire préparer par le pharmacien ou par l'herboriste.

Essayez de consommer en même temps des infusions des plantes qui le composent, ou de les prendre en inhalation pour renforcer l'effet.

**Le chlorure de magnésium** est aussi très efficace: il s'achète en pharmacie sous forme de poudre en sachet de 20 g. Mettre une dose (20g) dans un litre d'eau et boire un petit verre toutes les heures ou deux heures (amer)

**Décoction d'anis vert** (pimpinelle anisum): 7 g à bouillir 10 mn dans un demi litre d'eau. Au moment de boire, ajouter une ou deux gouttes de teinture d'arnica. Plusieurs tasses par jour.

**Sur l'herpès**: poser un cataplasme de piment rouge cru ou encore des feuilles et des fruits de berberis, frais et écrasés (berberis vulgaris)

**Sur le zona**: badigeonnez l'emplacement douloureux à la teinture mère de plantain (plantago) (en pharmacie) Vous pouvez aussi poser un cataplasme de mézéréon ou bois gentil (daphne mezereum): arracher un morceau de l'écorce, la mettre dans l'eau froide vinaigrée à macérer 2 heures, puis l'appliquer du côté interne sur la peau enflammée. Attention, ne jamais en consommer, plante très toxique.

**Oligo éléments**: manganèse, cobalt, soufre

**cures thermales**: eaux sulfureuses;

## Hoquet

Le meilleur des trucs classiques: sucer un sucre trempé dans du vinaigre.  
Sinon, boire avec un glaçon sur le front (ou tremper une petite cuillère dans un verre d'eau très froide, et appliquer le manche de la cuillère sur le front pendant qu'on boit l'eau)

## Hypertension, hypotension

Voir cœur (maladie du)

## Impétigo

Frictionner à **l'eau de dalibour**. Se trouve chez le pharmacien.

Cure de **jus de carottes crues**: 150 g par jour.

Ne jamais mettre de corps gras dessus, ce qui asphyxie la peau. Il est indispensable d'utiliser des carottes biologiques, c'est à dire, non traitées.

Compresses chaudes de **feuilles de noyer**: imbiber des compresses de décoction concentrée (10g par litre, bouillir 1:4 d'heure) ou de fleurs de **soucis** (calendula)

Voir aussi démangeaisons.

## Incontinence d'urine

**Chez les enfants** qui se mouillent la nuit:

Une cuillerée d'huile de noix tous les soirs.

Tisane de plantain (plantago) et de prêle (equisetum arvense), en infusion 10 g par litre, ou manger des feuilles de plantain en salade.

Oligo-éléments: zinc, cuivre, manganèse-cuivre.

Si l'enfant a froid la nuit, il hésitera à sortir de son lit chaud pour aller sur le pot. Donc, éviter qu'il ait froid. Voir aussi à "vers intestinaux"

Et...

Dans bien des cas il faudra aller consulter un psychologue qui conseillera peut être une psychothérapie de l'enfant...et des parents.

### **Chez les adultes**

Essayer l'infusion suivante: 20 g de fleurs de millepertuis (hypericum perforatum); 20 g d'épervière piloselle (hieracium pilosella), très poilue, comme son nom l'indique, et très répandue; 20 g de racine de benoite (geum urbarum) également très courante en France, à fleurs jaunes comme la piloselle.

Jetez le tout dans un litre d'eau bouillante et boire chaud le soir.

## **Indigestion**

Voir digestions difficiles

Se mettre à la diète 48h au moins.

Boire le plus possible d'infusion de cumin (cuminum cyminum) : 30g de graine pour un litre d'eau.

## **Infectieuses (maladies)**

En cas d'épidémie, celle ci ne vous attrapera pas si vous utilisez les ressources des plantes antiseptiques.

### **Le vinaigre des 4 voleurs:**

C'était à Toulouse vers 1630. Une épidémie de peste ravageait la bonne ville des capitouls...et des morts se multipliaient (50 000 en quatre ans) Dans la panique et la pagaille qui régnait alors, on arrêta 4 voleurs qui pillaient les maisons, les cadavres et même les mourants sans craindre la contagion. A la question: "mais comment, vous n'avez pas peur d'attraper la peste?", ils répondirent: "nous avons un secret, et nous vous le dirons si vous nous libérez" "d'accord" promirent les autorités"

Le secret, c'était ce fameux vinaigre, macération aromatique dont ils se frottaient le corps, et buvaient tous les jours.

Voici la formule:

20g de **grande absinthe** (artemisia absinthium), 20 g de **petite absinthe** (artemisia pontica); 40 g de **romarin** (rosmarinum officinale); 40 g de **sauge** (salvia officinale); 40 g de **menthe** (mentha) 40 g de **rue fétide** (ruta graveolens); 40 g de **lavande** (lavendula vera); 5 g **d'acore aromatique** (acorus calamus); 5 g de **cannelle** (cinnamomum zeylanicum); 5 g de **girofle** (syzygium aromaticum); 5 g de **muscade** (myristica fragans); 5 g d'**ail** (allium savitum)

A laisser macérer dix jours (au soleil si possible) dans 2,5 litre de vinaigre. Écrasez bien les plantes dans le jus, puis passez. Ajoutez 10 de camphre naturel à dissoudre avant dans quelques gouttes d'acide acétique (à faire préparer par le pharmacien) et s'en frictionner tous les jours

C'est une belle panoplie d'herbes désinfectantes!

Les voleurs furent tout de même pendus.....

La même histoire se répète à Marseille en 1720; mais là, les magistrats laissent la vie sauve aux nouveaux voleurs et affichent la recette dans les rues.

### **Variante plus simple:**

Faites vous mêmes le mélange ci- dessus, avec 5 gouttes d'essence naturelles pures (huile essentielle) de chacune des plantes. Mais remplacez la rue et l'acore (toxiques et

difficiles à trouver) par de l'essence de citron, d'eucalyptus, de cupressus, de niaouli. Les absinthes poussent partout, la petite absinthe est celle du midi, mais toutes les variétés ont les mêmes propriétés.

Faites grand usage dans la cuisine d'ail, de girofle et de cannelle. Mangez en tous les jours si vous craignez la contagion. La muscade aussi, mais seulement à très petite dose (une pincée râpée) parce qu'elle est toxique: on peut mourir d'avoir mangé une noix entière en une seule fois. (d'où, sans doute l'expression "passez muscade") Utilisez toujours les essences citées plus haut en bains, ou pour désinfecter l'atmosphère (quelques gouttes sur une ampoule électrique)

Ces essences agissent non seulement à titre préventif, mais aussi à titre curatif, à cause de leurs antibiotiques naturels.

Bien sûr vous pouvez en corser l'effet en les buvant sous forme de tisanes (sauf la rue)

### **Infections intestinales**

Dans les pays tropicaux, on utilise énormément de **piment rouge** dans la cuisine, même dans l'alimentation des petits enfants, car c'est un désinfectant intestinal très efficace.

Également: **ail** et **oignon**

Enfin, les oligo-éléments métalliques cuivre-or-argent ont un effet comparable à celui des antibiotiques.... on ne sait pas encore pourquoi, mais on l'a constaté.

### **Insomnie**

Dans l'insomnie chronique, on s'est enfermé dans un cercle vicieux: on ne dort pas parce qu'on a peur de ne pas s'endormir. La tension nerveuse empêche la détente indispensable au sommeil. On a recours à un somnifère dont on ne peut plus se passer, parce qu'on croit qu'on ne peut plus faire confiance à son corps pour une fonction aussi naturelle. En somme, on a perdu confiance en soi.

La première chose à faire est de savoir qu'on peut retrouver le sommeil naturel: des milliers de gens l'ont fait. Et on peut le faire avec des **méthodes et produits naturels**.

En effet, les somnifères, ou soporifiques, actuellement vendus, sont tous des produits de synthèse de l'industrie chimique: Véronal, Gardéнал, Luminal, hydrate de chloral, tranquilisants divers. Ils sont tous plus ou moins toxiques à doses répétées et ne devraient être utilisés en cas d'insomnie tout à fait exceptionnelle.

Donc, comment faire?

Profiter de quelques jours de vacances à la campagne pour jeter vos somnifères aux orties. Vous ne dormirez peut être pas la première nuit, mais quelle importance? Vous êtes en vacances. Attendez que le sommeil naturel vous revienne peu à peu. En retrouvant vos conditions habituelles de vie et de travail, voici quelques trucs pour vous aider. Ne vous découragez pas, essayez les uns après les autres:

-Dormez dans une **pièce bleue** (murs bleus, draps bleus, pyjama bleu, moquette ou tapis bleu) Fixez 5 ou 10 minutes une ampoule bleue avant de vous endormir. Le traitement par la lumière bleue, scientifiquement expérimenté, est radical. Le violet peut remplacer le

bleu.

-Orientez le lit la tête au Nord, et les pieds au Sud.

-Mangez une pomme crue et une grande cuillerée de miel.

-faites, 20 minutes de yoga pour vous détendre, à condition de ne pas être trop fatigué, et surtout, de ne pas se mettre dans des positions où la tête est en bas, le sang, affluant alors au cerveau, provoque une activité intense de celui ci, ce qui tend à réveiller en donnant 1000 idées et inquiétudes.

-Essayez les enveloppements froids ou tièdes: on s'enveloppe dans un drap mouillé, avec une couverture par dessus, on reste 1/2 heure allongé, puis on se couche très vite après.

-Supprimez les causes évidentes d'insomnie: thé, café, télévision du soir, etc.

-Prenez un bain chaud avec de l'essence de l'une des plantes suivantes, au choix:

-tilleul (*tilia sylvestris*)

-ballotte fétide (*ballota foetida*) fleurs.

-aubépine (*crataegus oxyacantha*) fleurs

-serpolet (*thymus serpyllum*) sommités fleuries

-mélilot (*melilotus officinale*), fleurs séchées.

-passiflore (*passiflora incarnata*) feuilles et fleurs.

-marjolaine (*origanum majorana*) sommités fleuries

-aspérule odorante (*asperula odorata*) sommités fleuries

-lotier coniculé (*lotus corniculatus*) fleurs.

-coquelicot (*papaver rhoeas*) fleurs.

-houblon (*humulus lupulus*) cônes.

-jasmin (*jasminus officinale*) fleurs

-laitue (*lactuca sativa*) feuilles et suc

-nénuphar (*nymphaea lutea*) fleurs

-fleurs d'oranger (*citrus aurantium* et *citrus vulgaris*)

-primevère (*primula officinalis*) fleurs et racines

-saule (*salix alba*) bourgeons et feuilles

-valériane (*valeriana officinalis*) racines. De celle là, ne pas en abuser.

Bien entendu ces plantes ce prennent aussi en infusion ou en friction d'huile essentielle sur la peau. Si nous vous avons donné une longue liste, c'est pour que tout le monde ait ses chances et y trouve son bonheur. Regardez dans votre pharmacie personnelle ou dans votre cuisine si l'une ou l'autre n'y figure pas.

Une seule de ces plantes peut suffire à vous faire dormir comme un gros bébé. Chacune a néanmoins sa spécialité, qui peut s'adapter à votre cas: le nénuphar plante anti érotique....noie, pour une nuit, les désirs sexuels!

La primevère, le jasmin, la fleur d'oranger calment les maux de tête. Le coquelicot et le jasmin apaisent la toux.

Mangez aussi beaucoup d'ail et d'oignon en salade.

Enfin, on a souvent des insomnies parce qu'on a faim s'en s'en rendre compte. Relevez vous, buvez une tasse de chocolat chaud, mangez un sandwich et recouchez vous; la

digestion vous endormira.

Les liqueurs et alcools font le même effet aux hépatiques, mais non sans dommages pour le foie....

### **Lumbago (tour de reins)**

Comme toutes les douleurs plus ou moins rhumatismales, se soigne par la chaleur et les corps gras.

**-Se frictionner avec de l'essence de romarin**

**-cataplasme chaud** de feuilles de chou et d'oignons écrasés (les ébouillanter avant)

-frictions à l'ail, à l'huile camphrée, ou aux huiles de fleur (macération des fleurs dans l'huile): huile de millepertuis (voir recette ci dessous), huile de menthe, d'origan, de camomille, de lavande.

**Recette de l'huile de millepertuis:** (hypericum perforatum):

-Une livre de fleurs fraîches dans un litre d'huile d'olive, à macérer 10 jours au soleil. En Provence on l'appelle "oli rougé", et on la prépare avec une livre de fleurs fraîches dans un demi litre de bon vin blanc et un litre d'huile d'olive, et on laisse macérer 4 jours, puis on filtre cette huile toute rouge.

**-Huile de camomille:** 100 g de têtes de camomille + 1 litre d'huile d'olive. Macérer à chaud, au bain marie pendant deux heures. 2 h de préparation, se conserve 1 an.

**-Huile de lavande:** 1 poignée de fleurs de lavandes + 1 litre d'huile d'olive. Macérer 3 jours au soleil, Passer, recommencer 5 à 6 fois l'opération. 15 jours de préparation, se conserve 1 an. Ou alors, utiliser l'huile essentielle (ou essence) vendue en pharmacie et en parfumerie.

Des bains avec ces essences apaisent les douleurs, mais ils doivent être très chauds, et pris plusieurs fois par jour.

Frottez la partie douloureuse avec du **landanum de Sydenham** (quelques gouttes) chez le pharmacien.

### **Mal de mer ou d'auto**

Pendant le voyage, sucez une noix de muscade , mais surtout ne l'avalez pas (toxique). Dans toutes les épiceries.

### **Migraines, maux de tête**

Les causes en sont très diverses. Essayez:

**-Une marche à pied**, en plein air dans la nature.

Une **aspirine naturelle: la reine des prés**, ou ulmaire (*spiraea ulmaria*) . Elle contient deux salicylates proche de l'aspirine: le salicylate de méthyle et l'aldéhyde salicylique. A boire en infusion, 80g de plante entière (feuilles, fleurs, racines) dans un litre d'eau. Mais ne jamais faire bouillir (fleurs fraîches ou séchées). Chez l'herboriste et dans tous les prés humides.

**-Un calmant naturel pour les maux de tête dus à l'énervement: infusion de valériane** (*valeriana officinalis*). Laisser tremper, en macération à froid, 25 g de racine fraîche pendant une journée dans un litre d'eau. Réchauffer au moment de boire, jusqu'à ébullition puis retirer du feu et laisser infuser. Ne pas en boire plus de 3 ou 4 jours de suite. Sucrez beaucoup et parfumer à la fleur d'oranger, parce que ce n'est pas très bon. Vous pouvez aussi prendre de la **teinture de valériane**.

Voici comment la fabriquer: laisser macérer 200g de racine fraîche dans un litre d'eau de vie pendant 15 jours. Passer au filtre et mettre en bocal, et en prendre 40 gouttes par jour. La valériane perd ses propriétés en séchant, c'est pourquoi le recette indique: racine fraîche.

**-Dans les maux de tête dus à des problèmes de digestion.**

Infusion de camomille (*anthémis nobilis*; les autres variété de camomille font également effet), feuilles de basilic (*ocimum basilicum*); feuilles de menthe poivrée. 15 à 20 g de chaque plante par litre d'eau, et laisser infuser 5 à 10 min; Boire très chaud.

-décoction de baies de sureau noir (*sambucus nigra*): 40 g par litre, laisser bouillir 1/4 d'heure, sucrer.

**-Contre les migraines du soir:**

un cataplasme d'argile sur le front.

-les **migraines chroniques** relèvent de la psychothérapie ou les cures hydrominérales et thermales (cures Kneipp) et du traitement de l'organe qui entraîne les migraines. Consultez un médecin.

(voir aussi insomnies)

## **Morsures**

**De vipères:**

Toujours et dans tous les cas, inciser la plaie, faites-la saigner, sucez le venin et recrachez (si vous n'avez pas de plaies dans la bouche), et faites un garrot pas trop serré entre le cœur et la morsure. **téléphonez au médecin ou au pharmacien et en l'attendant:**

-appliquez sur la plaie des feuilles et des fleurs de genêt à balai (*cytiscus scoparius*). Les moutons qui se nourrissent de genêts sont immunisés contre les vipères.

-Ou, frottez la plaie avec de l'huile essentielle de lavande (*lavandula vera*) ou avec de l'huile de fleurs de lavande (voir recette à lumbago), ou, à défaut, avec une poignée de

fleurs de lavandes fraîches (la lavande contient un contre poison)

-Boire le plus possible d'infusion de lavande ou de fleurs de genêts (25 g de feuilles et de fleurs en boutons+ 1 litre d'eau. jamais plus de deux tasses), et de jus de citron.

-Poser aussi un cataplasme d'oignons crus, ou d'ail, coupés en deux.

### **Morsures d'autres animaux** (chiens, animaux divers)

-En cas de morsure par chien ou renard enragé, mêmes traitements que pour les morsures de vipères, avec les plantes citées plus haut, qui sont désinfectantes et antitoxiques.

Voir Blessures.

## **Néphrite**

Inflammation des reins. Le symptôme caractéristique est l'œdème, c'est à dire l'enflure: des paupières d'abord, des chevilles, puis du reste du corps. Urines de couleurs sombres., rares ou absentes. Consultez un médecin.

Dans les cas moins graves ou chroniques:

**-Infusion d'épervière piloselle** (hieracium pilosella) plante poilue, à fleurs jaunes, ressemblant un peu au pissenlit et très courante: 100 g de plante très fraîche (feuilles, fleurs, racine) hachée, dans un litre d'eau bouillante.

**-ou infusion de genêts à balai** (cytisus scoparius) également spécifique des reins: 25 g de fleurs fraîches ou séchées pour un litre d'eau bouillante; En boire 2 cuillerées à soupe toutes les deux heures, mais ne pas dépasser deux tasses par jour.

Cures thermales et tisanes dépuratives (voir reins)

## **Nervosité**

Pour calmer les enfants agités (et les grands), les faire dormir dans une **chambre verte** (vert pâle, vert amande, bleu-vert)

-Leur donner un **bain de tilleul** (tilia sylvestris) et une **infusion de tilleul** également, avant de les coucher: dans les biberons des petits bébés, remplacez l'eau d'Evian par une infusion de tilleul.

-La **fleur d'oranger** a le même effet bien connu que la **camomille** (pour celle ci 16 têtes par litre d'eau en infusion), ainsi que la **menthe** (20 g par litre)

-Pensez aussi à utiliser les huiles essentielles de ces plantes en friction sur la peau, ou pour parfumer l'atmosphère (3 gouttes sur une ampoule électrique), ce qui aura un effet apaisant sur l'humeur...

-Donnez aussi une grande cuillerée de **miel**, et **d'eau de mélisse des carmes**. (chez le pharmacien)

## Névralgies

Ou douleurs souvent mal définies.

-Appliquer un **demi œuf dur chaud** sur la partie douloureuse.

pour les névralgies dentaires, voir "traitements dentaire" chapitre II

Frictions avec du **laudanum de Sydenham** (quelques gouttes suffisent); il contient de l'opium, qui calme les douleurs (en pharmacie)  
voir aussi lumbago.

## Oreilles (maux d')

-**En cas d'otalgie**, c'est à dire douleur d'oreille sans symptômes graves, voir le dentiste: les rages de dents de sagesse font mal derrière l'oreille, dans une zone difficile à définir.

-**Mal aux oreilles avec une infection de la gorge**: prendre une dose d'occilococcinum 200 du Dr Roy (chez le pharmacien) et soigner l'angine.

-**Pour calmer la douleur, dans tous les cas**: mettre dans le conduit externe de l'oreille, soit une **racine de plantain** (plantago), fraîche, lavée et épluchée (n'importe quelle variété de plantago) soit, si on n'a pas été assez malin pour trouver du plantain (qui pousse pourtant partout) introduire dans le conduit auditif un coton imbibé de **teinture mère de plantain** (plantago major) (chez le pharmacien).

Sont également efficace contre la douleur: la racine de **bouillon blanc** (verbascum thapsus), ainsi que le **jus d'oignon**.

### -Otite:

Tout de suite, dès le début, soignez l'infection en mettant dans l'oreille du dermarome (voir herpès), et en absorbant une dose d'occilococcinum. Ne pas laisser l'infection aller jusqu'à la mastoïdite. voir maladies infectieuses.

-**Otite chronique**: cures thermales d'eaux sulfureuses.  
oligo élément: manganèse, cuivre, argent-or.

-**En cas d'insecte dans l'oreille**: lavages à l'huile chaude (faits avec une "poire"), jusqu'à ce que le malheureux (l'insecte pas l'enfant) en sorte, étouffé.

## Orgelet

Se soigne comme tous les boutons et éruptions par la couleur rouge (voir chromothérapie à angoisse, brûlure)

Frottez le malencontreux bouton avec une gousse d'ail crue, épluchée, ou un bijoux en or (alliance)

## **Peau (maladie de)**

Voir démangeaisons, eczéma, gerçures, herpès, zona.

Voir aussi dans le chapitre "la beauté de nos grands mères".

## **Piqures d'insectes**

Voir chapitre "se défendre contre les bestioles"

Même traitement que pour les morsures ou blessures, frotter la piqure avec de l'huile de **lavande**, ou de l'huile de **millepertuis** (voir lumbago), de **l'ail**, ou un **oignon coupé en deux**. Du **camphre** (alcool camphré), ou de **l'ammoniaque**. Et si vraiment on n'a rien sous la main, laisser couler dessus de **l'urine**, qui contient elle aussi de l'ammoniaque. Voir blessures, morsures.

## **Règles**

Il n'y a guère de femmes qui n'aient un jour ou l'autre des problèmes dans ce domaine. Les traumatismes et intoxications de la vie moderne retentissent toujours sur l'équilibre féminin et sur le cycle menstruel.

En cas de mauvais fonctionnement chronique, voir un médecin, les causes de dérèglements étant très diverses.

Le traitement de fond par les **oligo éléments** donne de bons résultats, mais les minéraux à prendre varient suivant chaque cas.

L'**homéopathie** et les **cures thermales** arrangent bien les choses, ainsi que parfois, la psychothérapie.

En cas de mauvais fonctionnement exceptionnel (dû à une émotion, à un bain froid, à la fatigue, etc...) vous pouvez faire revenir les règles avec une **tisane d'absinthe** (armoise absinthe ou grande absinthe "artemisia absinthium") En infusion: 5 à 6 g de sommités fleuries sèches ou fraîches pour un litre d'eau. Sucrez au miel pour atténuer le petit goût amer, ou encore mettre l'absinthe dans le thé à la menthe (voir digestion)

Version plus complète, avec 3 plantes "spécialisées" dans les maux féminin: 15 g **d'armoise** (artemisia vulgaris) 5 g d'**absinthe** (artemisia absinthium); 4 g de fleur de **soucis** (calendula). Laisser infuser une demie heure, en boire 3 tasses par jour, comme de la précédente, pendant les 8 derniers jours du cycle. Si au bout de 10 jours les règles n'arrivent pas, c'est probablement une grossesse.

**Règles trop abondantes et trop longues** qui tournent à l'hémorragie: décoction de **prêle** (equisetum arvense): 60 g de prêle séchée, à tremper dans un litre d'eau froide pendant une heure et faire bouillir une demie heure. La prêle peut se remplacer par de **l'écorce de chêne** (quercus) séchée ou fraîche ; 40 g par litre, ou par **l'écorce de noisetier** (corylus avellana)

**Règles douloureuses**: repos au lit, avec une bouillotte d'eau chaude sur les reins ou le ventre, bains de pieds à la farine de moutarde, et tisane d'absinthe (ci dessus); Cataplasme de feuilles de lierre hachées, sur le bas ventre (lierre grimpant: hedera helix)

## **Reins (maladies des )**

Voir Coliques néphrétiques, cystite, néphrite, diabète, incontinence d'urine.

Le docteur Perron-Autret raconte l'histoire d'une vieille dame qui était mourante: elle n'avait pas uriné depuis deux jours. Empoisonnée par l'énorme quantité d'urée dont elle ne pouvait se débarrasser, elle était à l'agonie, et les médecins l'avaient condamnée. Une voisine lui prépara alors une purée d'oignons ébouillantés, et lui en tartina les reins, les jambes et les pieds. Puis elle lui en fit manger, cuillerée après cuillerée. Au bout de 3 heures, la vidange naturelle recommença à fonctionner: elle était sauvée!

Les reins ressemblent, grosso modo (que les médecins me pardonnent!) à une machine à laver la vaisselle: le mouvement des eaux y entraîne les déchets et les évacuent vers un filtre dans un tuyau de vidange. Le filtre peut s'encrasser (néphrite), se boucher ainsi que la tuyauterie (calculs, gravelle), la vidange ne se fait plus (anurie et rétention d'urine). Ou encore la machine fonctionne mal parce qu'on y met pas assez d'eau, parce qu'on emploie de mauvaises "lessives" ou qu'on le surcharge de vaisselle sale....

Pour toutes ces maladies fonctionnelles, c'est à dire le mauvais fonctionnement de la machine rénale, les médecines naturelles connaissent de très grands succès, donc:

**-Boire suffisamment**, cela tout le monde le sait, grâce à la publicité pour les eaux minérales!

Mais la "lessive", c'est à dire les substances qui aident le rein à éliminer l'urée, vous les trouverez sous forme d'excellentes plante diurétiques. N'utilisez que ces diurétiques naturels qui n'abîmeront pas vos reins. En les employant régulièrement, vous éviterez tous les ennuis graves.

Et aussi, ne surchargez pas vos reins de déchets toxiques: le régime est indispensable. (voir le médecin)

## **Principales plantes diurétiques:**

**-Les salades**: ache et céleri, aneth, cumin et fenouil (racine); cerfeuil, chicorée sauvage,

cresson, fenouil marin, oignon, olives, racine d'ortie, racine de persil, pissenlit, pois chiches, pommes "de l'air" et de terre (cruées), pourpier, raifort, roquette, scorsonère, salsifis

**-les légumes à manger cuits** (en plus de ceux cités plus haut): artichaut, asperge, avoine, bourrache, citrouille, haricots (cosses), laurier -sauce(feilles), maïs (barbes), colza (graines), orge, oseille, poireau.

**-Les fruits:** airelle rouge, busserole et canneberge, alkékenge, ananas, arbouses, cassis, framboises, cerises (queues), baies de genièvre, pêche, prune, raisin, sorbes, baies de sureau.

Parmi les plantes plus spécialement indiquées dans les **inflammations des voies urinaires** (cystites, néphrites, prostatiques, colibacilloses) voici les principales: *fleur de bruyère* (calluna vulgaris), *feuilles de busserole* (arbutus uva ursi), ou *raisin d'ours*, *baie de genévrier* (juniperus) *fleurs et gousses de fève* (vicia faba), fleurs de **verge d'or** (solidago virga aurea); **racine de chiendent** (agropyrum repens)

#### **Sont préférées dans les cas d'œdème rénal et albuminurie:**

racine d'**ache** (apium graveolens, céleri sauvage); feuilles, écorces et bourgeons de **bouleau** (betula alba); racine de **fenouil** (foeniculum vulgaris); fleurs de **genêt à balai** (cytiscus scoparius); bulbe **d'oignon** (allium cepa); et tout le sureau (sambucum nigra), ainsi que le sureau nain, ou yelbe (sambucus ebulus)

#### **Quelques recettes:**

**-La tisane de busseroles** (désinfectant urinaire pour cystite, pyurie, rétention d'urine et urétrite); Feuilles fraîches ou sèches en infusion à 20 g par litre. En décoction: 30 g par litre, et laisser bouillir et réduire jusqu'au quart de litre. (n'utilisez que des récipients en pyrex ou en céramique)

**-décoction de fèves** (coliques néphrétiques, inflammations aiguës des voies urinaires) Sécher fleurs et gousses; en mettre 100 g à bouillir dans un litre d'eau, pendant 2 minutes. Laisser ensuite macérer une demie heure dans le jus de cuisson

**-Décoction de queues de cerises** (toutes les inflammations des voies urinaires): 200 g pour 1 litre d'eau froide. Hachez menu les queues, fraîches ou séchées, et laissez les tremper 12 heures dans l'eau froide, puis bouillir 5 minutes dans cette eau. Sucrez avec du miel, et boire à jeun, 3 tasses par jour.

**-décoction de chiendent** (calculs, cystite, inflammations de la vessie): C'est la racine que l'on utilise; on la fait bouillir à deux eaux, pour en atténuer l'amertume. Jeter 30 g de racine fraîche en morceau dans une tasse d'eau, et bouillir une minute; puis jeter cette eau; laisser bouillir une demie heure. Si c'est encore amer, sucrez avec du miel, du réglisse, de la confiture, ajoutez du jus d'orange. Le chiendent, c'est l'herbe folle qui envahit les jardins et les trottoirs (et les chiens l'apprécient)

**-Tisane des 5 racines:** l'étonnant, c'est qu'il y en a bien 5, contrairement à l'habitude des apothicaires de ne pas savoir compter (voir à la tisane des 4 fleurs qui sont...7!)  
Ce sont les racines d'ache, de fenouil, d'asperge, de persil et de petit houx (ruscus

aculeatus)

Les racines s'emploient fraîches ou séchées, le même poids pour chaque plante et 20 g du mélange par litre. Cette tisane se boit dans tous les cas de maux de reins. (on peut remplacer l'ache par du céleris cultivé)

## **Rhumatismes et arthritismes**

Il est trop triste de voir des gens âgés quasi paralysés par une arthrose, avec de pauvres membres tordus. On peut pourtant ne pas en arriver là: les rhumatismes se soignent très bien par les méthodes naturelles. Et comme c'est un type de maladie qui évolue lentement, on a le temps de lutter, mais il faut lutter toute la vie durant!

Tout le monde sait qu'aucune médecine, classique ou naturelle, ne vous débarrassera totalement et définitivement des rhumatismes. Mais on dispose de moyens suffisants pour stabiliser le mal et l'empêcher d'évoluer jusqu'à un stade dramatique. Il faut pour cela:

-s'astreindre à un régime;

-suivre régulièrement un traitement de fond.

-Commencez dès le début (arthrites et rhumatismes chroniques peuvent apparaître déjà chez un adolescent)

-La théorie actuelle veut que les rhumatismes soient une maladie tout à fait psychosomatique (ce qui ne l'empêche pas d'être tout à fait réelle). Elle se développerait chez les gens qui extériorisent mal leurs frustrations, et qui "ronge leur frein", et cette agressivité rentrée se traduirait par l'accumulation d'urée et d'acide urique dans les articulations.

### **Pour soulager immédiatement une crise aigüe:**

-Frictionner les articulations douloureuses avec le **liniment Rhus Opodeldoch**, préparation traditionnelle à base de plantes. La douleur se calme en quelques minutes. Deux autres préparations anciennes, et naturelles, sont efficaces: **le baume Nerval** et **l'alcoolat Fioravanti**. Elles sont encore toutes trois, préparées en pharmacie.

-**Se mettre à la diète** 3 ou 4 jours, en ne mangeant que des yaourts, et en buvant des tisanes.

-**friction aux orties** (urtica urens): voir goutte. Thérapeutique gratuite et héroïque.

-**friction de teinture mère de romarin** (rosmarinus officinale). Voir plus loin recette de fabrication, sinon, l'acheter chez le pharmacien.

-**friction d'eau de vie de vipère** (voir goutte)

-**frictions à l'acide formique**: 1 part acide formique, 9 parts huile d'olive, à laisser macérer 8 jours sans jamais agiter le flacon. (chez le droguiste ou le pharmacien)

-**Cataplasme chaud de feuilles de Bardane écrasées** (arctium alba)

-**ou cataplasme de farine de lin**, chaude.

Chacun a son type de rhumatisme particulier. Certains sont soulagés par un bain très chaud, d'autres, au contraire par un bain tiède. La chaleur, l'humidité du temps, le froid sec, l'air de la mer améliorent les uns et aggravent les autres. Tâtonner pour voir ce qui vous va le mieux. Dans tous les cas, préparez une tisane de reine des prés ou ulmaire (voir migraines et maux de tête) qui est une aspirine naturelle.

### **Traitement de fond:**

D'abord, un régime (régime hypotoxique). Consommez des plantes diurétiques (voir reins), mais le moins possible d'oseille, de rhubarbe, de champignons, d'asperge de chou-fleurs. (par contre, le chou est recommandé aux rhumatisants). Évitez les viandes grasses, l'alcool, la charcuterie, et, surtout, ne mangez pas trop.

Éventuellement, soignez la maladie infectieuse qui engendre habituellement une crise aiguë de rhumatismes: grippe, hépatite, oreillons, diabète, syphilis, rougeole, etc...

Faites vous transpirer: saunas, gymnastique, danse...

Faites appel le plus possible aux thérapeutiques naturelles: homéopathie, cure thermales, cure de bains de boue, thalassothérapie, etc...selon les cas.

Ces cures sont très efficaces et permettent d'être en paix avec les rhumatismes pendant des mois, et de presque les oublier. Mais n'attendez pas que la maladie soit à un stade avancé pour les entreprendre.

### **Enfin, quelques trucs naturels:**

-dormir sur un matelas de feuilles sèches de sureau noir (*sambucus negra*) ou de sureau nain (*sambucus ebulus*) ou yelbe.; ou encore de feuilles sèches de bouleau (*betula alba*), ou de fougère mâle (*dryoptera filix mas*)

### **-portez un bracelet de cuivre**

-Les rhumatismes se soignent très bien aussi par l'aromathérapie (voir un médecin pour composer le mélange approprié), En principe, bains aux huiles essentielles des plantes suivantes:

**-origan** (*origanum vulgare*) **saule** (*salix alba*) **bardane** (*arctium lappa*), **camomille** (*anthesis nobilis*), **sureau** (*sambucus*); **myrte** (*myrtus communis*), **genévrier** (*juniperus*), **ulmaire ou reine des prés** (*spiraea ulmaria*), **cèdre** (*cedrus*) **sapin** (*abies*), **fougère mâle** (*dryoptera filix mas*) et térébenthine naturelle de pin.

Boire des tisanes de toutes ces plantes pour augmenter l'efficacité des bains. Ces essences peuvent aussi s'employer en frictions.

### **Recette de la teinture de romarin:**

On laisse macérer au soleil 80 g de plantes, pendant un mois, dans un litre d'eau de vie ou d'alcool à 90 d.

## **Rhume**

Un vieux traitement: **le sirop de bave d'escargot**.

Il existe d'ailleurs actuellement , en pharmacie, des médicaments préparés à base de ce produit. Mais ils sont vendus sous un nom aussi discret que possible. Vous pouvez soit les acheter (demandez à votre pharmacien) soit les préparer vous mêmes, de la façon suivante:

-Ramassez , après la pluie, 2 douzaines d'escargots, saupoudrez les de gros sel, et enfermez les dans un sac de grosse toile, au dessus d'un récipient de verre ou de céramique. Les pauvres, ils en bavent! Au bout de de 4 à 6 jours, récoltez ce "rhume d'escargot". Se mélange à du sucre, du miel, du jus d'orange, etc...En prendre tous les jours une cuillerée.

Si l'escargot vous dégoûte, remplacez le par des gouttes **d'huile de foie de morue** dans le nez tous les jours en hiver.

Respirez des essences balsamiques en inhalation: **thym, romarin, eucalyptus, menthe, térébenthine** naturelle...

Consommez **cannelle, thym**, miel de sapin et de thym.

Pensez à la tisane des 4 fleurs pectorales (voir gorge)

## **Saignements**

Voir hémorragies.

## **Sciatiques**

Voir névralgies et Lumbagos

### **-Cataplasme chaud:**

Faire fondre une livre de saindoux au bain marie, et plongez dedans une feuille de chou crue, puis l'appliquer sur la région douloureuse.

### **Bains chauds** et repos au lit allongé

Traitement de fond et d'urgence; appelez un médecin acupuncteur.

Dès que possible, faire une radio, permettant parfois de déceler une hernie discale ou un autre accident.

Comme pour les rhumatismes, régimes, cures thermales, aromathérapie (bains chauds et frictions aux essences balsamiques)

## **Sexe**

Uniquement pour les cas simples!

**Aphrodisiaques peu dangereux:** le sport, les vacances, la plage, le jaune d'œuf, le miel, les épices (carvi, cumin, poivre, safran, cannelle, coriandre, sarriette, gingembre) La truffe, les huitres, le thé à la menthe et la couleur rouge.

Le vrai ginseng des chinois, introuvable et hors de prix, peut être remplacé par une infusion de berce (*heraclum sphondylium*), très grande ombellifère qui atteint jusqu'à deux mètres de haut. Dose (qu'il est inutile de dépasser): 40 g de racine et de feuilles pour un litre d'eau bouillante. En infusion 10 minutes: boire 3 tasses par jour.

**Aphrodisiaques dangereux:** s'abstenir. Par exemple la mouche cantharide, réduite en poudre, elle est si toxique qu'elle peut entraîner la mort (ce qui arriva aux invités du Marquis de Sade, à Marseille: il avait distribué, pendant un bal, des chocolats à la cantharide!)

**Anti-aphrodisiaque:** le nénuphar (*nymphaea alba*) Une fleur froide comme l'eau...! On la prend sous forme de sirop de nénuphar officinal: infusion de 75 g de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante, laisser reposer 6 heures en couvrant le récipient (de céramique ou de verre). Puis cuire en ajoutant 1,750 kg de sucre, jusqu'à ce que le mélange ait un aspect "sirupeux". La décoction s'emploie aussi: 30 g de rhizome râpé à bouillir pendant 5 minutes.

## **Torticolis**

S'il est dû à un coup, une contusion, une chute, un muscle froissé: friction à la teinture d'arnica (chez le pharmacien).

S'il a été provoqué par le froid sur un tempérament rhumatisant, appliquer le liniment *Rhus Opodeldoch* (chez le pharmacien) ou essayer l'un des traitements pour lumbago et courbatures. Sinon, encore, frictionner à la teinture mère de romarin. Voir rhumatismes.

Si la douleur persiste, voir un médecin acupuncteur ou auriculothérapeute. Voir un masseur qui vous enverra peut être chez un médecin vertébrothérapeute.

## **Toux**

**Tisane (ou sirop) des 4 fleurs pectorales** (voir gorge- maux de )

**Sirop de coquelicot:** (*papaver rhoeas*): mettre 500g de pétales de fleurs fraîches dans un récipient en verre. Les couvrir avec 1 litre d'eau bouillante. Laisser reposer 12h . Ajouter ensuite le même poids (comme toujours dans les sirops de plantes) de sucre, c'est à dire ici: 1,500 kg. Cuire jusqu'à ce que le liquide soit onctueux comme un sirop.

**Boire du sirop d'orgeat naturel** -naturel, c'est à dire préparé avec de vraies amandes, et non pas le sirop "fantaisie" qu'on vend dans le commerce.

A l'origine, il était préparé avec de l'orge (*hordeum vulgare*), plante sédatrice de la toux, dont on peut faire une tisane (décoction de graines d'orges, une poignée pour 1 litre d'eau, à bouillir 10 minutes et sucrer au miel). Voir recette du sirop d'orgeat, chapitre "les boissons".

**Le miel** est un puissant sédatif contre la toux.

La toux s'arrête d'autant mieux qu'elle est prise au début: à ce moment là, il suffit d'une simple **bouillotte d'eau très chaude** posée dans le dos au niveau des bronches. (ou s'adosser à un radiateur de chauffage central)

Dans la toux chronique des petits enfants, il y a nettement un facteur d'angoisse: occuper l'enfant avec un livre; laissez lui la lumière allumée, même au milieu de la nuit, et autorisez le à se relever pour faire quelque chose qui l'amuse. (voir coqueluche et bronchite)

## Ulcères

On entend parler le plus souvent d'ulcère de l'estomac, mais il y en a d'autres: ulcère variqueux, ulcère de la langue, de la cornée, etc...

**Ulcère variqueux:** voir aussi varices

C'est une varice qui s'ouvre et se met à suppurer.

En attendant le traitement de fond ordonné par le médecin:

-repos, les jambes allongées, pieds plus hauts que la tête.

-Appliquez dessus de l'huile de millepertuis (voir lumbago)

-Ou badigeonnez à la teinture mère de soucis (*calendula officinalis*), ou à la teinture mère de noisetier (*corylus avellana*) (chez le pharmacien)

-A la campagne, on applique un cataplasme de feuilles de cognassier (*cydonia vulgaris*) ébouillantées. Malheureusement cet arbre devient de plus en plus rare.

**Ulcère de la langue:**

Mâcher des feuilles crues de **joubarbe** (*sempervirens tectorum*) (faciles à trouver sur les murs ou les toits), et prendre des bains de bouche antiseptiques et cicatrisants avec une décoction de sarriette (*satureia hortensis*), dite "pèbre d'asé" (poivre d'âne) en provençal.

**Ulcère d'estomac:**

Il peut souvent être guéri par une **psychothérapie!**

Ensuite, **régime très strict** donné par le médecin.

**Éviter:** l'aspirine, la cortisone, les alcools, les excès de sel, les aliments acides.

Mâcher continuellement des **amandes douces** (*amygdalis communis*) qui apaisent les douleurs et protègent la muqueuse. En manger sous toutes les formes possibles et de préférence, écrasées dans du lait et de la crème fraîche, ou sous forme de sirop d'orgeat.

Une cuillerée **d'huile d'olive** à jeun a le même effet.

Mâcher du **réglisse** (glycyrrhiza glabra). Mais contrairement à l'amande douce, il ne faut pas en abuser; le réglisse pouvant, à très fortes doses, entraîner des intoxications graves. Pâte de réglisse à fabriquer soi même: acheter 40 g de suc de réglisse (ou "sucre noir"). Le laisser dissoudre dans 1 litre d'eau, avec 500 g de gomme arabique et 300 g de sucre roux. Mélanger bien, chauffez jusqu'à ce que le mélange devienne une pâte. Versez sur un verre huilé, et lorsque c'est refroidi, découpez en petits carrés, comme les pâtes de fruits.

Consommez, en outre, le plus possible de **chou cru**. Toutes les "marques" sont bonnes (brassica oleracea). Le jus de chou, broyé au mixer, la salade de chou sont à prendre tous les jours.

**Pour soulager la crise:** cataplasme de feuilles de chou écrasée sur l'estomac.

## **Urée**

voir Reins

## **Urticaire**

Voir Démangeaisons.

## **Varices**

Troubles veineux déformant les jambes (voir ulcère variqueux)

-Dormir les jambes plus hautes que le corps

-Pas de bains de soleil, ni de mer.

-Tous les jours, **yoga** en position renversée, tête en bas et jambes en haut.

### **Traitement interne:**

Cure de jus de fruits et de jus de carottes

Soupe à l'ail quotidienne!

Régime sobre (ni alcool, ni sauces, peu de viandes)

**Tous les jours;** tisane composée:

25 g de feuilles d'hamamélis (hamamelis virginia); 40 g d'écorce de Berberis ou épine vinette (berberis vulgaris); 40 g d'écorce de robinier (robinia pseudo acacia); 40 g d'écorce de prunelier ou épine noire (prunus spinosa) ; pour 1 litre d'eau bouillante. En décoction,

laisser bouillir un quart d'heure, en boire une ou deux tasses tous les jours. Peut se faire préparer par le pharmacien ou l'herboriste.

Le marron d'inde (*aesculus hippocastanus*) est le traitement spécifique des varices: il calme les douleurs et resserre les veines enflées; Malheureusement, il n'est pas bon à boire (très acre). Aussi, certains portent un marron dans leur bouche et jurent que cela suffit à les protéger contre les varices!!

Vous pouvez faire un cataplasme de marrons d'inde épluchés, hachés menu, écrasés, en farine, sur les jambes, ou faites en une tisane composée avec d'autres plantes pour atténuer son goût:

8 g de marron râpés, 8 g d'hamamélis (feuilles); 8 g de feuilles de sauge (*salvia officinalis*); 8 g de sommités fleurie d'armoise (*artemisia vulgaris*). En infusion, très sucrée avec du miel de sapin.

### **Traitement externe:**

Massez doucement les varices (toujours de bas en haut, vers le cœur), avec une décoction d'aiguilles de sapin (*abies*) et de feuilles de cyprès (*cupressus*)

Frictions à l'essence de toutes les plantes ci-dessus et aussi de romarin, de menthe, de lavande (voir recette à Lumbago). Utilisez aussi les "huiles de fleur" de ces fleurs, et la teinture mère d'arnica, de mélilot et de noix vomique.

Si les varices se transforment en ulcères (voir ulcères) les cataplasmes de miel de romarin et de miel de lavande aideront, en urgence, à les cicatriser.

### **Vénériennes (maladies)**

(syphilis, blennorragie, chancre mou, granulome, maladie de Nicolas et Fave, etc.)

Les manuels de médecine familiale sont d'une incroyable discrétion sur ce sujet.

Discrétion d'autant plus étonnante que les maladies vénériennes sont en passe de devenir l'un des plus grands fléaux de notre époque, au même titre que le cancer et les maladies de cœur!

On avait cru trouvé l'arme absolue avec la pénicilline, l'auréomycine, et d'autres antibiotiques. Ce traitement associé à des injections de bismuth, a guéri des milliers de malades. Mais à l'heure actuelle, les microbes responsables de ces maladies (les fameux gonocoques) résistent de plus en plus aux antibiotiques cités plus hauts.

De toutes façons, se faire examiner régulièrement par un médecin. Si le traitement classique ne donne aucun résultat, essayez:

**-les oligo éléments:** cuivre, or, argent (chez tous les pharmaciens), ce trio se comportant à la façon d'un antibiotique. On sait depuis longtemps que les sels d'or ont une action antisiphilitique certaine. D'autre part, on place actuellement beaucoup d'espoir dans le cuivre: on a constaté que ce métal avait des propriétés anti-infectieuses, en particulier contre le gonocoque (d'où son emploi pour les stérilets)

-Enfin, le mercure aurait un effet analogue, et il est employé en homéopathie pour soigner les séquelles de la syphilis.

### **La phytothérapie:**

**Plantes spécifiques des affections vénériennes:**

Blennorragie et Leucorrhée: baies de **genévrier** (juniperus) La cure de baie se fait de la façon suivante: on commence par 4 le premier jours, puis 5 le 2ème jour, 6 le 3ème jour, etc, jusqu'à 15 baies; puis on redescend jusqu'à une seule baie le 26 ème jour....et l'on recommence. Ce n'est pas une prescription fantaisiste, mais au contraire, éprouvée par l'expérience (méthode Kneipp), pour éviter l'irritation des canaux urinaires. Toute la plante peut être utilisée (feuilles, bois..) et de toutes les façons possibles (infusions, macérations...)

Syphilis et Blennorragie: les **salsepareilles**.

Sont utilisées: la salsepareille du Mexique (salsapareilla) et sa cousine, la salsepareille d'Europe ( smilax aspera). Une autre plante, de la famille, la squine (smilax china), fut employée autrefois, mais on utilise surtout les deux premières qui ont les mêmes propriétés.

**Traitement de 40 jours:**

-Prendre tous les matins, à jeun, une tasse de décoction: 60 g de racine pour un litre d'eau. Laissez bouillir assez longtemps pour que la décoction réduise jusqu'à un demi litre. En même temps, prendre tous les matins une cuillerée de poudre de racine, avec du miel.

Encore utilisés contre la syphilis: les extraits de **gaïac** (guaïacum officinale). Bois, écorce et résine sont connus depuis la Renaissance pour guérir la vérole. L'homéopathie donne actuellement "guaïacum" dans ce cas. Le gaïac est un très grand arbre qui pousse aux Antilles. Ce produit est vendu sous ordonnance.

Enfin, le **brou de noix** (écorce verte extérieure du fruit) a des propriétés anti-blennorragiques.

Préparez une décoction: 2 litres d'eau, deux poignées d'écorce verte. Laissez bouillir 1/4 d'heure, et utilisez en usage externe, pour laver la zone malade (ou poser dessus des compresses imbibées de cette décoction)

**Vents**

Voici deux préparations traditionnelles qui ont fait leurs preuves depuis longtemps.

-Le **vespétro**, dont le nom est assez clair! ou ratafia d'angélique et de coriandre. pour deux litres d'eau de vie, il faut: 60 g de graines d'angélique (angelica archangelica); 60 g de graines de coriandre (coriandrum sativum); 8 g de graines de fenouil (foeniculum vulgare); 500 g de sucre en poudre; Laissez macérer au soleil pendant 8 jours, passez et conservez en bouteilles.

Les **4 semences froides**, qui ont des vertus "carminatives" c'est à dire en supprimant cette affection malodorante.

Ce sont: les graines de **pastèque**, de **melon**, de **concombre** et de **citrouille**. Faire le

mélange à parts égales, puis une infusion (une poignée de graines pour un litre d'eau)

### **Vers intestinaux**

(oxyures et ascaris)

Très important: les tisanes et drogues diverses se prennent à jeun, et trois jours avant la nouvelle lune (regardez le calendrier)!

Fruits et légumes à consommer: de l'**ail** (beaucoup) de l'**ananas**, du **chou**, du **pourpier**, du **thym**, de la **confiture de cynorrhodon** (baies d'églantier), des **grenades**, de l'**écorce de cédrat** (spécialité corse)

Contre les ascaris, plus particulièrement: **armoïse**, **absinthe** et **tanaisie** (en infusion de fleurs et sommités fleuries, 5 g de chaque plante par litre d'eau, pour enfants, quant -aux adultes, doubler la dose)

On peut aussi utiliser cette infusion en lavements, ainsi que le **lavement à l'ail**: dans un demi litre de lait on fait bouillir une gousse d'ail écrasée, cinq minutes. On presse le tout et on l'utilise encore tiède.

Enfin, un traitement de fond est indispensable: voir un médecin homéopathe ou aromathérapeute.

### **Vers solitaire**

(ou ténia) . La base du traitement, ce sont les **graines de citrouille** (cucurba pepo). Il en faut 15 g pour un petit enfant, 40 g pour un enfant plus grand, et 100 g pour un adulte.

Écrasez les grains avec du miel, de l'eau de fleur d'oranger, et de la confiture.

Le traitement se passe en deux jours: la première journée, on jeune, pour affamer la bête. La deuxième journée on prend, dès le matin, la ration de graines de citrouilles préparée avec une cuillerée d'huile de noix. A midi, on prend un purgatif (voir à constipation). Le soir, un bouillon de légumes sans aucun corps gras, sauf l'huile de noix que la bête déteste.

Au moment où l'enfant va à la selle, le mettre sur un seau d'eau tiède (37 d) pour que le ténia ne se contracte pas à sa sortie dans le monde extérieur. C'est un animal frileux, et il risque de se contracter, de refuser de sortir, se casser en morceaux.

Vérifier qu'il est bien dans le seau avec sa tête, sinon, il faut tout recommencer!

Le symptôme essentiel du ver solitaire est l'appétit d'ogre, avec une extrême maigreur (c'est le ténia qui profite!)

### **Verrues et cors**

Se soignent très bien par le suc de certaines plantes. Par exemple avec le suc de **l'euphorbe épurge** (euphorbia lathyris). Si l'on frotte la verrue toutes les heures, elle disparaît en 48 h.

Mais comme on n'a pas toujours d'épurgé sous la main, il y a d'autres plantes: la **chélidoine** (chelidonia majus) Frottez les verrues avec le suc jaune qui s'écoule des feuilles fraîches ; Le **figuier** (ficus carica) à suc blanc; les feuilles de **joubarbe** (sempervirens tectorum), le suc du **brou de noix vert**. Enfin, en ville, ou en hiver, où il n'y a ni feuilles de figuier, ni brou de noix vert, ni chélidoine, vous pouvez toujours frotter la verrue avec une **demie gousse d'ail**.

## **Yeux (maladie des)**

### **Ophthalmies** (en attendant le médecin)

Poser sur les yeux un cataplasme de feuilles de **géranium sauvage** (ou bec de grue, erodium cicutarium), ou un cataplasme de feuilles de **cerfeuil** (anthriscus cerefolium). Laver aussi souvent que possible avec une **décoction de cerfeuil** cuit 5 minutes dans l'eau minérale (30 g pour un litre d'eau)

### **Conjonctivites:**

Cataplasme **de persil** (apium petroselinum), haché frais ou quelques gouttes de jus de persil dans le coin de l'œil; ainsi que du jus de citron, désinfectant aussi.

laver les yeux dans une infusion de **plantain** (plantago), à 20 g de feuilles par litre d'eau minérale. ou avec une infusion de **bleuet**, ou encore une infusion de **camomille** (anthémis nobilis), à 20 g par litre d'eau minérale (ou d'eau de pluie) L'eau du robinet, très chlorée, irriterait les yeux.

Yeux collés le matin: une goutte de citron dans chaque œil (pique un peu mais très efficace)

Pour renforcer la vision et prévenir la cataracte: **vitamine A** (jus de carottes crues, fruits) iode (1 goutte de teinture dans un grand verre d'eau) pendant 10 jours tous les mois, ou teinture mère d'algues (fucus vesiculosus) (chez le pharmacien) 60 gouttes par jour.

Myrtilles et airelles, le plus possible  
Voir aussi orgelet.

## **Zona**

Voir herpès.

## **Chapitre II : La beauté de nos grand-mères**

Les grands-mères n'étaient pas si laides que ça. Il y en a même qui savaient y faire: Ninon de Lenclos, par exemple qui resta si belle toute sa vie qu'elle éblouit ses contemporains: à 80 ans, elle avait encore des foules d'amoureux transis!

Et la belle Hélène, et la belle Otéro, et la belle Cordière, et la Récamier, et la Pompadour !...

Toutes ces beautés célèbres avaient des "trucs" des recettes, plus ou moins secrètes... En tout cas, absolument naturelles, puisque le pétrole n'existait pas encore ou si peu, et la chimie du pétrole encore moins.

A vingt ans, presque toutes les femmes peuvent être belles: le sourire, un minimum d'hygiène, un peu d'élégance (et, pour certaines de longues heures devant le miroir) suffisent généralement.

A quarante ans, la beauté devient une forme de courage : il faut lutter tous les jours contre la mèche qui tombe et contre le teint brouillé, contre la fatigue, contre le tour de cuisse qui s'arrondit, contre la maladie et le découragement!

Entre une femme de 50 ans qui s'est toujours soignée, et une autre qui s'est laissée aller, c'est le jour et la nuit: en général, la seconde accuse 20 ans de plus que la première.

Donc, comment se soigner.

On ne peut pas être belle sans la santé, nous en avons parlé au chapitre précédent.

Pas de beauté non plus sans hygiène, et surtout sans hygiène naturelle.

Votre armoire à pharmacie contient des produits industriels qui vous intoxiquent: shampoings, dentifrices, déodorants, dépilatoires, laits, crèmes et huiles solaires. Ils contiennent tous des bactéricides plus ou moins toxiques, des colorants chimiques, des corps gras dérivés du pétrole, etc..

Aucun produit cosmétique dit "naturel" vendu actuellement n'est exclusivement naturel. Tous sont traités avec des "conservateurs": paroaxybenzoate de méthyle, par exemple, ou esters d'acides paroxyhydrobenzoïque. Ou avec des émulsionnants : monostéarate de glycol, alcool cétylstéarylique, etc....dont personne ne connaît les effets nocifs à long terme.

La vente de ces laits et crèmes "aux plantes" "aux herbes sauvages" "au citron" "à la chlorophylle", etc, repose souvent sur la tromperie envers le consommateur, qui ne sait pas exactement ce qu'il achète.

Si vous n'osez pas jeter d'un seul coup aux orties tous vos cosmétiques, faites le progressivement; par exemple, ne rachetez plus de dentifrice et remplacez le par du gros sel gris de cuisine. Ne rachetez pas d'huile solaire et remplacez la par de l'huile d'olive et du jus d'orange, ou par rien du tout! Laissez tomber le shampoing et lavez vous les cheveux à l'œuf battu. Jetez vos déodorants, et prenez d'avantage de bains, avec des plantes (mais si vous voulez absolument un déodorant, utilisez la recette proposée plus loin)

Peu à peu, en douceur, vous reviendrez à la nature, et vous vous apercevrez qu'on se passe très bien de ce que la publicité nous a imposé.

Enfin, dernier conseil pour conserver sa beauté: ni tabac, ni alcool, ni bains de soleil prolongés (le baigne quoi!). Essayez de vous en déshabitude progressivement, c'est parfois difficile!

## **1. Shampoings naturels et teintures non toxiques Traitements naturels pour les cheveux**

### **Shampoings**

A longueur de journée la publicité nous shampooine les oreilles avec ses slogans dans le but de nous faire acheter très cher des produits très bon marché. La mode est "au naturel" parce que c'est sain et sans danger, aussi, des figaros de tout poil font-ils du naturel une industrie florissante.

Tout cela peut paraître parfaitement logique jusqu'à ce qu'on se pose la question suivante: comment Catherine de Médicis se lavait-elle les cheveux puisque le shampoing "yop" n'existait pas encore? Soyons sérieux, il est très simple de préparer soi-même en quelques minutes un shampoing naturel et efficace.

#### **Recette n.1: pour gens pressés (5 min de préparation).**

Battez à la fourchette 2 œufs (le jaune avec le blanc), dans un bol d'eau très chaude (mais non bouillante), versez sur vos cheveux, frictionnez: ça mousse!  
Rincez à plusieurs reprises (de préférence au vinaigre, voir plus loin)  
Pour les cheveux gras, ajoutez un demi verre à liqueur de rhum.

#### **Recette n. 2: pour cheveux gras, shampoing sec (aucune préparation)**

Saupoudrez vos cheveux de talc ou de farine, attendez un quart d'heure, puis brossez à fond. Essayez également avec du sel fin, ou de la poudre d'iris (voir dentifrices, plus loin)  
Ce type de shampoing convient surtout aux cheveux clairs. Les brunes et les rousses ont intérêt à se laver les cheveux si elles ne veulent pas avoir l'air d'être tombée dans un sac de farine...

#### **Recette n. 3: pour cheveux gras, le bois de panama**

Achetez chez l'herboriste ou le droguiste 50g de bois de panama (écorce de quillaja du Brésil). Ce n'est pas un arbre de nos pays, mais il est importé depuis longtemps, et tous les droguistes en possèdent. Il obtient de la saponine qui dissout les graisses.  
Mettez le bois dans une casserole d'eau froide (1 litre) faites chauffer, laissez bouillir un quart d'heure, passer au tamis, laisser tiédir, versez sur les cheveux, rincer.

#### **Recette n. 4: Shampoing à la saponaire.**

La saponaire est cette merveilleuse "herbe à savon" dont nous reparlerons au chapitre des lessives. Si vous n'avez pas pu en récolter, acheter chez un herboriste 60 g de racine de saponaire séchée. Faites infuser dans l'eau bouillante dix minutes; puis passez, laissez tiédir, et verser sur vos cheveux, frictionnez, rincez.

**Recette n. 5: shampoing aux marrons d'Inde, ou aux feuilles de lierre, ou à la racine de luzerne.**

Si vous n'avez pas réussi à mettre la main sur une racine de saponaire, remplacez-la par des feuilles de lierre grim pant ou des marrons d'inde, ou encore des racines de luzerne (reportez vous au chapitre des lessives liquides) que vous utiliserez comme shampoing en ajoutant un volume égal d'eau tiède. Ces lessives douces sont excellentes pour les cheveux.

**Un produit de rinçage naturel: le vinaigre.**

Diluez un verre de vinaigre (de vin, d'alcool, de cidre...) dans 2 litres d'eau tiède, et rincez-vous les cheveux avec ce mélange. Si vous ne diluez pas suffisamment le vinaigre, son odeur risque d'imprégner les cheveux. Grâce à ce rinçage, votre chevelure aura un aspect très brillant et soyeux.

Le citron a les mêmes propriétés que le vinaigre, sans en avoir pour autant les inconvénients. On peut donc parfaitement remplacer l'un par l'autre.

**Pour les brunes: le henné; à la fois shampoing, teinture et traitement du cheveux.**

C'est un arbuste de trois à quatre mètre de haut (lawsonia) qui pousse en Afrique du Nord et dans tout le Moyen Orient. Si vous habitez la région méditerranéenne, vous pouvez essayer de le cultiver dans votre jardin.

On utilise les feuilles de l'arbre que l'on peut se procurer dans un souk (marché arabe) si on est sur place, chez un importateur de produits d'Afrique du Nord, chez un herboriste, chez les pharmaciens.

Si vous l'avez acheté "brut" (feuilles et brindilles mélangées), réduisez le en poudre avec un moulin à café électrique ou achetez le déjà broyé. Délayez la poudre dans un verre d'eau chaude -attention ne vous brûlez pas- et couvrez votre tête préalablement mouillée avec cette pâte. La couleur est désagréable à voir, on dirait du caca d'oie, la couleur est désagréablement suggestive. Après deux ou quatre heure de séchage, rincez le tout. Vos cheveux auront un très joli reflet auburn ou acajou. Certains cheveux prennent si bien la couleur qu'ils virent au rouge feu agressif; Il vaut mieux faire un essai avant sur une petite mèche. Le henné fait disparaître les cheveux blanc dans une chevelure brune, et peut aussi servir à teindre la laine (en brun roux)

## **Teintures**

**Le henné** (voir précédemment)

### **Recette n. 1 Pour blondir les cheveux: la camomille allemande (marticaire)**

Le "coup de soleil" est moins immédiat que lorsqu'on emploie l'eau oxygénée (mais celle-ci brûle et dessèche le cheveu).

Pour arriver à une teinte vraiment claire, utiliser le rinçage à la camomille en doses assez concentrée; et plusieurs semaines de suite tous les huit jours, en séchant au soleil, si possible. Cueillir les fleurs de camomille en bouton, lorsque ceux-ci commencent à s'ouvrir (mai-juin, juillet). Faites sécher tout de suite, à l'abri de la lumière....ou achetez les fleurs chez l'herboriste.

Faites bouillir 100 g de fleurs dans 1 litre d'eau. Passez au tamis et versez sur les cheveux. Ne rincez pas, laissez sécher au soleil.

### **Recette n. 2 Pour teindre les cheveux blancs: le thé.**

Le thé donnera une teinte mordorée très naturelle aux cheveux blancs. A utiliser surtout pour les chevelures blondes ou châtain clair.

Faites vous un thé noir (de chine ou de Ceylan- pas de thé vert, ni de thé de Formose, incolore) Buvez le...et gardez les feuilles.

Remettez les dans une casserole avec le reste d'infusion et un peu d'eau supplémentaire.

Faites bouillir un quart d'heure, et laissez le tout dans la casserole pendant 48 h.

Tamisez à la passoire, et versez ce jus noir sur les cheveux. Ne rincez pas.

### **Variantes: le poireau, l'oignon, les baies de sureau**

Donnent de très jolies teintes aux cheveux bruns et blonds.

Extrayez le jus au mixer, et utilisez comme dernier rinçage (un verre environ après chaque shampooing)

### **Traitements naturels contre la chute des cheveux**

Si vous perdez vos cheveux, les causes peuvent en être très diverses (fatigue, troubles endocriniens, digestif, nerveux, etc..)

Essayez l'une des recettes suivantes, qui, de toutes façons, ne vous ruineront pas. Il faut

appliquer la préparation pendant un temps suivi, un mois par exemple.

Si la situation est dramatique, consultez un dermatologue...qui vous ordonnera peut être une préparation pharmaceutique voisine de l'une des recettes traditionnelles que voici:

### **Recette n. 1: A base de tanin:**

Achetez chez le pharmacien du tanin: ce produit extrait de l'écorce de chêne et de quelques autres arbres, fortifie le cuir chevelu. Il se présente sous forme de cristaux. Achetez également de l'axonge, ou de la graisse de porc fine (qui se trouve autour des rognons de cet animal). Si votre pharmacien n'en a pas, remplacez par du saindoux, provenant d'un animal non traité (biologique)

Mélangez au bain marie, les 30 g de graisse et les 4 g de tanin. Refroidi, le mélange donne une pommade, dont vous vous enduirez la tête le soir avant de vous coucher. Attention, c'est gras et cela tache.

Le lendemain, rincez vos cheveux à l'eau chaude et avec un shampoing naturel.

### **Recette n. 2: A la moelle de bœuf.**

Achetez chez un boucher biologique des os à moelle, et prélevez celle ci. Achetez 60 g d'huile d'amandes douces, et 40 g de cire d'abeille. Mélangez les à 60 g de moelle dans une casserole, au bain marie; faites fondre doucement. Laissez refroidir, puis utilisez comme la recette précédente, en emplâtre la nuit.

**L'oignon, l'ortie, le cresson ;le romarin, la capucine, la sauge, la bardane, l'armoise, le buis et le jaborandi;** toutes ces plantes sont connues depuis des siècles pour agir sur le cuir chevelu, en arrêtant la chute des cheveux et en les aidant à repousser. Elles sont faciles à récolter (sauf le jaborandi qui vient d'une espèce exotique, et s'achète en herboristerie). Faites en une décoction concentrée (bouillir 10 minutes) et frictionnez-en le cuir chevelu.

### **Recette n. 3: le jus d'orties.**

Cueillez un bon paquet d'orties (en protégeant vos mains avec des gants). Hachez menu, broyez les avec un pilon. Extrayez leur jus avec un presseur de ménage, ou une petite machine à faire les jus de légumes- ou en les tordant dans un torchon.

Frottez vous le cuir chevelu à l'endroit où les cheveux commencent à désertier! Le jus d'ortie ne pique pas mais colle et poisse; au bout d'une demie heure, rincez. Ce traitement, comme les précédents, doit être appliqué tous les jours (conservez le reste du jus au réfrigérateur)

#### **Recette n. 4: le jus d'oignon.**

Remplacez le jus d'ortie par le jus d'oignon (mais attention, un oignon cultivé sans pesticides...sinon, le remède risque d'être pire que le mal) Extrayez son jus dans un presse fruit, ou râpez le, ou coupez le en deux et frictionnez le cuir chevelu. Le jus d'oignon donne des reflets colorés (voir teintures)

#### **Recette n. 5: avec le jaborandi, l'armoise, le romarin.**

Préparation qui passe pour être très efficace, mais qui demande un petit effort: il faut aller acheter la jaborandi en pharmacie ou en herboristerie.

D'autre part, cette recette ne convient pas à ceux qui ne supportent pas l'alcool (celui ci s'absorbe par la peau)

Dans une bouteille, mettre un litre d'alcool à 90 degrés (ou eau de vie naturelle); 50 g de fleurs de romarin, 25 g de jaborandi et 25 g d'armoise. Celle ci (arthemis vulgaris) est une mauvaise herbe sauvage archi répandue; elle ressemble à l'absinthe avec laquelle il ne faut pas la confondre.

Fermez soigneusement la bouteille, laissez macérer 15 jours. Secouez un peu tous les jours. Filtrez le 15 ème jour à travers une mousseline ou un linge fin, et frottez quotidiennement le cuir chevelu avec cette lotion.

#### **Recette n. 6: avec le romarin seulement (au printemps)**

Si la recette précédente vous fait peur, essayez la formule simplifiée: le romarin tout seul. Au moment de la floraison, cueillez l'extrémité des branches fleuries que vous laisserez macérer 15 jours dans de l'alcool à 90 d.. Hachez menu le romarin le romarin avec les fleurs, et remplissez en un verre. Ajoutez ensuite 5 verres d'alcool (ou eau de vie). Bien entendu, vous employez le même verre qui sert de mesure. Laissez macérer 15 jours.

#### **Recette n. 7: variante de la précédente, plus raffinée.**

Pour ceux qui en ont le courage, recette plus élaborée:

Mettez dans une bouteille un demi-litre d'alcool à 90 d., 10 g de fleurs de lavande séchées, 10 g de thym (avec fleurs si possible), 5 g de romarin. Achetez 20 g de bois de panama (quillaja) et 50 g de jaborandi. Fermez bien la bouteille, laissez macérer 10 jours. Tamisez à travers un linge fin. Frictionnez-vous tous les soirs avec cette lotion.

#### **Contre les pellicules: lotion à l'arnica.**

20 gouttes de teinture mère d'arnica  
1/2 litre d'eau de pluie, ou d'eau minérale

1 bol d'orties séchées, réduites en poudre (au moulin à café électrique)

1/2 litre d'alcool à 90 d.

Mettre le tout dans un bocal, les orties d'abord, puis l'eau, puis l'alcool. Laissez macérer trois jours au soleil.

Passez le liquide et ajoutez-y alors la teinture d'arnica. Frictionnez le cuir chevelu avec cette lotion, après chaque shampooing.

### **Contre les pellicules: lotion au sel fin.**

Saupoudrez-vous le crâne de sel fin, frottez et allez vous coucher avec la tête salée. Le lendemain matin, brossez.

Pour que cette salaison soit efficace, il faut recommencer 3 jours de suite.

## **II. Dentifrices et traitements dentaires.**

### **Dentifrices.**

Pour se laver les dents, seules sont indispensables: une brosse (de préférence en soies naturelles) et de l'eau (non polluée).

#### **L'eau salée:**

C'est le meilleur des dentifrices. Pas de dosage, autant de sel que vous voulez, mais du gros sel de mer gris (par exemple, du sel de l'île de Ré). Ultra rapide, efficace et pas cher.

#### **La poudre de thym:**

Broyez finement les feuilles de thym séchées dans votre moulin à café électrique, trempez la brosse dedans, à sec, puis brossez dans tous les sens. Rincez, c'est tout. Le thym est un puissant, plus à réaliser.

### **Traitements dentaires**

#### **Pour désinfecter la bouche: eau de lavande**

Préparez une teinture de lavande avec: 100 g de fleurs de lavande officinale dans 500 g d'alcool. Laissez macérer pendant un mois. Mettez une ou deux cuillerées à café dans un verre d'eau, et brossez vous les dents avec. N'abusez pas de cette eau à cause de l'alcool qu'elle contient. Très indiqué pour les abcès.

#### **En cas de carie: eau de cochléaria officinale**

Elle soulage les rages de dents. Il y a deux sortes de cochléaria: la cochléaria officinale, dont vous utiliserez les feuilles fraîches et sa cousine, la cochléaria de Bretagne, plus connue sous le nom de raifort sauvage, ou grand raifort (cochlearia arvense), dont on utilise la racine fraîche ou râpée. Ce sont des plantes très communes dans tout le nord de la France, l'Est; l'Ouest, le Centre. La racine de raifort se trouve facilement chez un herboriste; quant-à la feuille fraîche de cochléaria, il faudra apprendre à l'identifier vous mêmes.

Voici la recette:

Laissez macérer 150 g de feuilles de cochléaria officinale dans un litre d'eau de vie, avec 8 g de cannelle, et un citron découpé en rondelles, pendant 15 jours. Une cuillerée à café dans un verre d'eau.

La cochléaria empêche aussi le déchaussement des dents

### **En cas d'angine: l'eau d'eucalyptus:**

En hiver, il arrive parfois que l'on ai très mal au fond de la mâchoire, on ne sait pas si c'est une rage de dents, ou une otite, ou une angine dont l'infection s'est communiquée à l'oreille via la dent de sagesse qu'elle tourmente, bref, on est malheureux.

En attendant le médecin, essayez l'eau dentifrice à base d'eucalyptus. Celui-ci, outre qu'il est un puissant désinfectant, est plus particulièrement indiqué dans toutes les maladies des voies respiratoires, lesquelles commencent au bout du nez et se terminent au fond des bronches (en passant par l'oreille, aussi curieux que cela soit, d'où la spécialisation : oto-rhino, etc).

Achetez chez le pharmacien: 70 g d'eau distillée, 30g d'alcool à 90, 10 gouttes de teinture d'eucalyptus. Secouez, mélangez le tout. Dosage: une cuillerée à café dans un verre d'eau et se brosser les dents avec.

### **Pour blanchir les dents:**

Frottez les de temps en temps avec un zeste de citron (non diphéliné, attention!)

### **Contre le déchaussement des dents:**

Faites une décoction de capucine (fleurs, feuilles et fruits) dans un litre d'eau. Le dosage importe peu, c'est sans danger. En bains de bouche tous les jours. Et mâchez des feuilles de cresson cru.

### **Pour calmer les rages de dents:**

Mâchez du clou de girofle, très fort anesthésiant naturel.

Prenez des bains de bouche avec une forte infusion de feuilles de sauge, fraîches ou sèches.

Arrachez une racine de plantain, lavez-la et mettez la dans l'oreille, du côté où l'on a mal aux dents. Ne riez pas! c'est efficace. Le plantain est l'une des mauvaises herbes les plus courantes qui soient, en ville comme aux champs (plantago major). C'est aussi une plante médicinale renommée depuis des siècles.

### **En cas d'abcès dentaire:**

En attendant le rendez vous chez le dentiste:

Une décoction de capsules de coquelicot apaisera la douleur (en bains de bouche)

Un cataplasme de figue chaude posé contre l'abcès soulagera également, en aidant l'abcès à percer.

Médicaments homéopathiques: pyrogenium 5 ch, 5 granules toutes les 12h, arnica montana 5ch, 2 granules toutes les 2h et bains de bouche à l'eau de lavande.

### **III. Déodorants.**

Les déodorants que vous achetez dans le commerce devraient tous porter sur l'emballage la mention: "**produit dangereux**"

En effet, il s contiennent tous des bactéricides chimiques:

-Soit de l'Hexaclorophène ou G11 (tristement célèbre depuis l'affaire du talc de Morhange, où 42 bébés furent empoisonnés à mort)

-Soit de l'Irgasan DP 300, dont les effets sont encore mal connus.

-Soit des carbanilides (trichlorocarbanilides TCC et tribromosalicylanide TBS) tout aussi inquiétants....

Les déodorant qui s'intitulent "anti-transpirants" contiennent des sels d'aluminium qui resserrent les pores de la peau pour l'empêcher de transpirer. Cela est évidemment malsain, puisque la transpiration est un phénomène de nettoyage naturel: grâce à la sueur, notre corps élimine les déchets, cellules malades et microbes divers qui le gênent.

La mauvaise odeur étant due à une fermentation des déchets éliminés, le meilleur des déodorant est un bon bain quotidien. Lorsqu'il fait très chaud, et en ville, deux bains sont nécessaires (voir plus loin pour les détails sur les bains)

Malheureusement, beaucoup de gens considèrent les bains quotidiens comme un luxe superflu, et beaucoup d'autres n'ont pas les moyens, ou la possibilité, de se les offrir. Ils préfèrent s'intoxiquer avec un déodorant, trompés par une publicité malhonnête.

(note au cours de la recopie: le guide de l'anti consommateur a été écrit dans les années 70, il est possible d'adapter quasiment toutes les recettes sous une douche.)

### **Bains déodorants**

Si vous avez tendance à transpirer beaucoup, prenez des bains à la lavande (*lavandula officinalis*), au thym (*thymus vulgaris*), au romarin (*rosmarinus officinalis*), à la sauge (*salvia officinalis*), à la camomille officinale (*athemis nobilis*), à la prêle (*equisetum arvense*), au chardon marie (*ungulina fomentaria*).

Mélangez plusieurs de ces plantes en même temps, si possible, l'efficacité n'en sera que multipliée.

Il vous faut 250 à 500 g de plantes séchées par bain. deux méthodes, aussi bonnes l'une que l'autre:

-avant le bain: dans une casserole, faites une décoction de ces plantes (10 minutes d'ébullition), que vous verserez dans l'eau chaude du bain.

(note de la recopie: utiliser la décoction en dernier rinçage de votre douche, n'utilisez pas de savon chimique.)

Pendant que le bain coule: enfermez les herbes dans un gant éponge, que vous suspendez au robinet d'eau chaude,(la plus chaude possible), qui doit couler dessus. Jetez les plantes après usage. C'est comme si vous barbotiez dans une gigantesque tasse de thé!

Autre possibilité: vous achetez un flacon d'essence (ou huile essentielle) naturelle des plantes ci-dessus, et vous versez quelques gouttes dans le bain.

Lavande, camomille, thym, romarin désinfectent la peau et la nettoie, empêchant la sueur de fermenter.

Prêle, sauge, chardon-marie freinent le mécanisme de la transpiration excessive.

L'agaric du chêne, appelé encore amadouvier, amadou des chirurgiens, ou polypore ongulé, a également cette propriété de ralentir la transpiration, et aussi d'arrêter les saignements. (il est donc à la fois "antitranspirant" et "after shave") Il s'achète en herboristerie, mais rien ne vous empêche de le récolter vous-mêmes en automne. Battez le au marteau pour l'attendrir, coupez le en morceaux, broyez le, séchez le et réduisez le en poudre.

-L'alun est également un excellent antitranspirant (100 g par bain)

## **Déodorants à fabriquer soi-même**

### **Déodorants en poudre:**

-Frottez vous les aisselles avec de la poudre d'agaric, ou de l'alun ou de la poudre de sauge ou de prêle. Alternez tous les jours l'un ou l'autre de ces produits.

### **Déodorant liquide:**

-50 g de feuille de noyer (juglans regia), 50 g de fleurs de lavande,(lavandula officinalis); 40 g d'écorce de bouleau (betula alba); 40 g d'écorce de chêne (quercus robur) et 2 litres d'eau.

Faire bouillir en décoction, deux minutes, laisser reposer 10 minutes, puis passez à travers un tamis. Frictionnez les aisselles ou les pieds avec cette décoction, qui peut se conserver quelques temps au réfrigérateur (vous pouvez aussi la mettre dans un vaporisateur et la vaporiser sur les aisselles)

Faire préparer le mélange chez un herboriste si l'on est pressé.

### **Contre la transpiration des pieds:**

Voilà une recette simple qui n'est pas plus difficile que de se faire un café: 100 g de poudre de prêle (chez le pharmacien ou l'herboriste); 100 g de feuilles et fleurs de sauge

séchées et réduites en poudre ((dans une machine à moulin à café)  
Mettez les poudres dans une casserole avec 1 litre d'eau sur le feu. Laissez bouillir 10 minutes. Remplissez la cuvette d'eau claire, suffisamment pour y mettre les pieds, et aussi chaude que vous voudrez. jetez le contenu de la casserole dans le bain de pieds...et plongez-y vos pieds une demie heure.  
Si vous préférez, doublez la dose de poudre et jetez la décoction dans un grand bain. Au bout de quelques jours, tout ira mieux....

#### **Pour messieurs très pressés:**

Recette encore plus simple contre la transpiration des pieds: dans le fond de chaque chaussure, mettez une demie cuillerée de poudre de prêle (néanmoins, cela ne doit pas empêcher de se laver les pieds tous les jours)

La poudre de prêle peut être remplacée par la poudre de sauge; changez de poudre en changeant de chaussures.

Ou encore quelques gouttes d'essence de lavande ou de romarin directement sous la plante des pieds en friction.

#### **Traitement interne:**

Pour les malheureux qui transpirent partout et tout le temps, tisane de sauge quotidienne: 15 g de feuilles et fleurs à laisser infuser un quart d'heure dans un demi litre d'eau bouillante. à boire le soir en se couchant.

#### **Contre la moiteur des mains:**

Tisane de sauge ci-dessus en traitement interne. Trempez les mains plusieurs fois par jour dans un bain d'eau salée (1 litre d'eau froide avec 300g de gros sel de mer gris).

Utilisez un savon acide au calendula (souci) homéopathique. Si les recettes indiquées ci-dessus n'ont pas fait d'effet, c'est que le cas relève d'un spécialiste. La médecine homéopathique, en particulier, dispose d'un arsenal de médication très efficaces.

### **IV Huiles solaires.**

L'une de nos grand-mères était peintre; elle plantait son chevalet à Deauville, sous un large parasol, et ne maniait ses pinceaux qu'avec des gants, un chapeau fleuri et une voilette. Pensez! le redoutable soleil Normand aurait pu la bronzer un peu!

...Aujourd'hui, la mode a changé et on commence à rencontrer pas mal de jeunes femmes précocement flétries, surtout des blondes. Cela donne à réfléchir: il semble évident qu'au delà de 30 ans le soleil aggrave les rides et massacrent définitivement la peau du visage.

Et aucun peeling n'arrive à réparer vraiment le désastre.

Nous n'avons pas encore le courage de vanter les peaux blanches; il est très possible qu'on y revienne un jour. En attendant, pour un honnête petit bronzage sans problèmes, voici quelques recettes.

**La plus facile et la plus simple et bon marché par rapport aux huiles solaires du commerce:**

Enduisez vous d'huile d'olive et consommez en beaucoup en salade, en même temps. Si vous pouvez, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de thé, qui donne un bronzage doré.

**L'huile de pépins de raisin** a le même effet bronzant, et doit se consommer aussi en même temps;

Ajoutez-y du jus d'orange et de citron.

La recette exacte est:

250 g d'huile d'olive vierge, 8 goutte de teinture d'iode et le jus d'un citron (non dyphéliné), à mélanger. (à mettre sur la peau.)

**Recette classique aux 3 huiles:**

huile d'olive, huile de sésame, huile d'avocat, en 3 parties égales à mélanger.

S'en enduire la peau.

**Les médecins sont en général d'accords pour penser que le bronzage intensif, pendant plusieurs heures, immobile sous un soleil de plomb....est une folie.**

Bougez, faites de la gymnastique, baignez votre corps dans l'eau de mer. Les femmes enceintes, en particulier, supportent assez mal l'excès d'exposition au soleil, ainsi que les gens qui ont le foie fragile.

**Pour réparer les dégâts après un coup de soleil:**

Enduire la partie brûlée de lait de beurre (lait ribot) frais.

Badigeonnez, avec un pinceau, du jaune d'œuf, la plaie ou la brûlure. Laissez sécher, laver à l'eau propre une heure après.

Ou encore, poser un cataplasme de feuilles fraîches de chou ou de salade (écrasez les feuilles en roulant dessus une bouteille ou un rouleau à pâtisserie, pour aider le jus à sortir)

Faire un cataplasme d'argile (de l'argile achetée chez le pharmacien, ou dans un magasin diététique).

La diluer en pâte épaisse, avec un peu d'eau froide, et la poser en cataplasme d'un demi centimètre d'épaisseur sur la blessure, même cloquée. Inutile de nettoyer celle-ci avant le cataplasme, l'argile a des propriétés désinfectantes et cicatrisantes. Au bout de deux heures, remplacer le cataplasme en jetant le premier (l'argile ne doit jamais servir deux fois)

Frictions d'essence de lavande ou d'essence de fleur de carotte  
Quelques gouttes d'huile essentielle mélangée à une huile (olive, amande douce, etc...) empêche la peau de craqueler et de peler.

## **V. Crèmes et laits de beauté pour le visage, masques.**

La beauté de la peau dépend avant tout de l'état de santé, du régime alimentaire et de l'hygiène de vie. C'est dire que les crèmes et laits de beauté ne peuvent guère soigner les boutons, le teint brouillé, l'acné, les pores dilatés, les peaux luisantes et les points noirs...

Tous ces malheurs viennent d'une intoxication interne, dû à un déséquilibre glandulaire. soignez donc d'abord votre état général.

Mettez vous à la diète régulièrement, un jour par semaine ou deux jours par mois.

Faites des cures de fruits, de salades, de tisanes dépuratives. Supprimez l'alcool, le tabac, les médicaments, dont l'excès est très souvent responsable de la mine brouillée et des boutons.

Aérez vous, faites du sport, de la gymnastique, du yoga.  
Prenez le temps de faire une cure thermale, les résultats sont en général excellents, surtout dans les stations où l'eau est soufrée.

Si vous voulez vraiment être belle, prenez au sérieux ces conseils simples et vous verrez votre peau s'améliorer en quelques semaines: des milliers de femmes en ont fait l'expérience.

Donc, crèmes et laits de beauté ne soignent pas le problème de fond, mais ralentissent beaucoup le vieillissement et l'apparition des rides, ce qui n'est déjà pas si mal.

### **Nettoyage et démaquillage de la peau:**

Lorsque l'eau et le savon vous donnent une sensation de tiraillement, c'est que vous avez la peau trop sèche pour les supporter. Utilisez alors un lait ou une lotion, parmi ceux que voici:

#### **-Le lait de vache:**

Autrefois, on se démaquillait au lait: c'était doux, agréable, sans danger et efficace. D'où le nom de "lait" donné à ces lotions blanchâtres que l'on vous vend aujourd'hui sur le marché

(et qui n'ont aucune des propriétés du lait frais)

Attention, cependant, au lait: celui que vous achetez pour la consommation courante contient en général des traces de pesticides, auxquels vous pouvez être allergiques. N'utilisez que du lait biologique ou dont vous connaissez la provenance.

### **-L'eau de rose:**

A défaut de lait, démaquillez vous à l'eau de rose. achetez-la chez le pharmacien (ce n'est pas très cher), ou fabriquez-la vous-mêmes: au printemps et en été, ramassez des pétales de roses rouges. Séchez les à l'ombre et faites une infusion: jetez 4 poignées de pétales secs dans un litre d'eau bouillante (eau e pluie ou eau minérale), retirez du feu.

Utilisez cette eau lorsqu'elle est chaude ou tiède. Mettez le reste au réfrigérateur pour les deux ou trois jours suivants.

Le quatrième jour, s'il en reste, jetez.

Autre détail important, et valable pour toutes les infusions de beauté décrites ci après: utilisez une casserole de Pyrex, ou de porcelaine, mais jamais de fer ni d'aluminium, à moins qu'il ne soit émaillé.

D'autre part, si vous laissez les plantes dans l'infusion, celle-ci n'en sera que plus concentrée. Cela n'a guère d'importance ici: nous n'indiquerons presque pas les dosages, les plantes utilisées dans ce chapitre n'étant pas toxiques à haute dose.

### **-Le lait de concombre:**

Lavez deux concombres, hachez les en morceaux, laissez les bouillir 20 minutes ans un litre d'eau.

Écrasez les dans leur eau, et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'amandes douces (préparation pour la semaine)

Attention, l'huile d'amandes douces ranci facilement à l'air)

### **Lotions de plantes à la fois démaquillantes et toniques:**

A utiliser tous les jours suivant votre type de peau

#### **-pour les peaux sèches, fragiles, dévitalisées:**

Fleurs d'aubépine, de bourrache, feuilles et fleurs de romarin, feuilles et bourgeons de mélisse, racine de fenouil, hamamélis. Toutes ces plantes freinent l'apparition des rides et ralentissent le dessèchement, en activant la circulation du sang.

#### **-Pour les peaux grasses, acnéiques, aux pores dilatés:**

Écorce de frêne ou d chêne, feuilles et fleurs de tussilage, de menthe, de millepertuis, d'achillée, feuilles de sauge, de ronce, tiges de prêle.

Ce sont des plantes astringentes, qui resserrent les pores de la peau, et ont des propriétés anti-inflammatoires.

#### **-Pour toutes les peaux:**

Persil, thym, fleurs de tilleul et de camomille, pétales de rose rouge, jus de cresson, de tomate frais, fraises, concombres.

Toutes ces plantes sont plus ou moins désinfectantes et bactéricides, comme le thym, toniques et désincructantes.

### **Comment préparer et utiliser ces lotions de plantes:**

Commencez par essayer chaque plante: au bout d'un mois, voyez le résultat sur vous-même. Ensuite, vous pourrez combiner plusieurs plantes qui vous réussissent. Chaque femme a une peau différente, et chacune doit trouver elle-même ce qui lui convient.

### **Infusions et décoctions:**

Plutôt les infusions pour les fleurs et les feuilles, et plutôt les décoctions pour les graines et écorces plus dures.

Vous n'êtes pas obligée de vous faire un "thé de beauté" tous les soirs, mettez le au réfrigérateur pour les deux ou trois jours suivants.

Les jus frais: si vous avez un appareil pour extraire les jus de légumes et de fruits. Appliquez les sur la peau et essuyez le surplus avec un mouchoir de papier ou de tissu propre.

Les compresses: froides ou chaudes, sont plus actives. Imbibez un coton ou un linge que vous gardez une demie heure sur la peau, en restant allongée. Rincez à l'eau de rose, ou à l'eau minérale (en bouteille, pas en bombe)

### **Traitement général de la peau du visage**

#### **Le yoga:**

les postures (asanas), qui ont pour but d'amener le sang au visage, sont excellentes pour le teint: la peau étant de nouveau irriguée et nettoyée, se débarrasse de ses impuretés, grâce à l'afflux du sang.

En particulier, on devrait tous les jours se mettre en...poirier! La posture consiste à se planter tout droit les pieds en l'air, posé sur la tête et les coudes. restez au moins 3 minutes, quand vous vous relèverez, vous éprouverez une sensation de bien-être extraordinaire, mais attention, ne vous remettez jamais debout brutalement. Il peut y avoir des contre-indications médicales (hypertension artérielle, troubles vasculaires, arthrose cervicale), mais normalement, tous les enfants et adultes en bonne santé devraient se livrer souvent à ce petit jeu d'équilibre indien.

#### **Les corps gras:**

Tous les conseils de beauté dans les magazines vous répètent qu'il faut "nourrir" la peau avec une crème grasse. Le nombre de pages de publicités consacrées à ces crèmes "de jeunesse" est vraiment incroyable, et d'autant plus que les produits vantés sont rarement sains et efficaces. Tous ceux qui contiennent de la glycérine sont à éliminer, car la

glycérine dessèche la peau. D'ailleurs, cette malheureuse risque plutôt d'être asphyxiée sous la tartine de graisse qu'on lui inflige.

Si vous remarquez que votre visage commence à se dessécher, utilisez plutôt les huiles végétales: l'huile d'amandes douces, l'huile d'olive vierge (première pression à froid), ou des corps gras animaux: le beurre, tout bêtement, ou la crème fraîche, ou la graisse de porc ou d'oie.

Attention ici encore à la provenance de ces graisses, sachant que les pesticides chimiques, le DDT; Lindane, etc...se stockent de préférence dans les graisses de l'animal et de la plante.

Une grande partie des crèmes de beauté traditionnelles étaient à base d'axonge, ou graisse fine de porc.

Quant-à la vaseline, extraite du pétrole, elle serait cancérigène.

Par contre, la lanoline, extraite de la graisse de laine de mouton est excellente et curative pour la peau, ainsi que l'huile de foie de morue (et toutes les huiles de foies de poisson, qui sont cicatrisantes)

### **L'argile:**

Aux Indes, on vend de l'argile dans tous les bazars: les femmes l'utilisent comme produit de beauté, ce que faisaient déjà les anciens Égyptiens, les Romains, les Grecs, et encore actuellement, bien des peuples du "tiers monde".

C'est qu'outre ses extraordinaires vertus thérapeutiques, l'argile est un remarquable produit de beauté, notamment contre l'acné et tous les vilains petits boutons!

L'argile vendue en pharmacie est appelée "bolus alba" lorsqu'elle est blanche. C'est tout bêtement de la terre...

Mais ne le ramassez pas vous-mêmes (risque de tétanos!)

Les meilleures argiles sont celles des pays granitiques, en particulier le kaolin. Vous trouverez aussi de l'argile verte dans les magasins de diététique.

### **Traitement externe contre l'acné:**

Le docteur Perron-Autret donne la recette suivante contre l'acné:

-Mélangez de l'eau chaude, de l'argile verte en poudre et une cuillerée à café d'essence de sauge. La pâte ne doit pas être trop liquide, mais assez visqueuse pour être étalée en emplâtre sur la peau, comme un masque chaud. On le garde 1/4 d'heure, puis on se jette et on rince à l'eau d'Evian. Au bout de quelques jours de ce traitement, la peau se met à peler: c'est le peeling naturel, qui vous rend une peau parfaitement saine en moins d'un mois.

De toute façon, avec ou sans sauge, un masque à l'argile verte ou blanche, une fois par mois, purifie le teint.

Ne conservez jamais l'argile dans un récipient de fer ou de plastique, préférez toujours les pots de terre ou de verre.

L'argile s'applique en contact direct sur la peau, sans nettoyage préalable. Jetez la après usage.

Attention: l'essence de sauge doit absolument être pure et naturelle.

### **Les traitements internes contre l'acné et les dermatoses.**

Essayez un régime, mais surtout, faites la part belle aux fruits, aux légumes verts, aux salades, aux œufs et laitages.

Buvez tous les jours des tisanes de plantes dépuratives : bardane, chicorée, douce amère, fumeterre, pensée sauvage, pissenlit, pourpier, salsepareille, saponaire.

La plus efficace de ces plantes est la pensée sauvage (*viola tricolor*), ou violette des champs, merveilleux remède contre les dartres, l'eczéma, l'herpès, l'acné, et les dermatoses en général.

### **Comment utiliser la pensée sauvage?**

A la fois en usage interne (à consommer) et en usage externe (laver la peau malade avec une décoction ou une infusion de pensée)

Infusion: 20 à 30 g de plante fraîche (fleurs, feuilles, tiges, racines), dans un litre d'eau.

Décoction: 10 à 20 g de plante séchée, pour un litre d'eau. En boire 3 tasses par jour.

D'autre part, vous pouvez acheter chez l'herboriste ou préparer vous même de la poudre de pensée sauvage: comme toutes les poudres de plantes, celle-ci est obtenue en broyant la plante sèche dans le moulin à café électrique.

Ne pas dépasser la dose de 1g par jour, dans une cuillerée de miel ou d'eau.

### **Les masques**

Un masque est toujours une chose un peu inquiétante, qu'il soit de théâtre, de carnaval, ou de fer...

D'ailleurs, le mot vient du bas latin (même pas du haut!): "masqua" qui veut dire "sorcière" ...Comme les sorcières modernes sont pressées et moins travailleuses qu'autrefois (elles ont remplacé le balai par l'aspirateur), elles ont surtout besoin de formules rapides, efficaces et pas chères. Avant de vous les donner, voici quelques principes de base:

-Un masque se fait toujours sur une peau parfaitement démaquillée et propre: nettoyez-la à l'eau de rose ou de fleur d'oranger; à l'infusion de thym ou de camomille (dans de l'eau minérale)

La préparation des masques ci-dessous ne dure jamais plus de 5 minutes, et ne se fait jamais à l'avance. Le masque doit avoir une consistance pâteuse, comme du miel.

Le matériel, à défaut de chaudron de sorcière, se réduira à un bol, à une fourchette et un pinceau pour appliquer la pâte sur la peau du visage et du cou. On ne recouvre jamais les paupières ni le dessous des yeux.

-La durée d'un masque va de 20 minutes à 1/2 heure.

-Le masque s'enlève avec de l'eau minérale chaude, ou de l'eau de roses (comme ci-dessus); ou une infusion. Préparez des mouchoirs de papier ou de tissu propre pour essuyer le visage et le cou. Pour ne pas mouiller les cheveux, poser un bandeau au-

dessus du front, ou mettez un bonnet de bain.

Voici des formules magiques de masques ultra rapides, sans aucune "cuisine" et dont la préparation dépasse rarement plus de 5 minutes.

### **Masque à la tomate**

(pour peaux grasses)

Coupez en tranches fines une belle tomate, appliquez les tranches à plat sur la peau. Allongez vous une demie heure.

### **Masque au concombre**

(pour toutes les peaux)

à l'**orange** (peaux grasses); à l'**avocat** (peaux sèches); au **chou et à la salade** (pour toutes); ici, il faut hacher finement les feuilles et les mélanger à un peu d'huile d'olive.

Les résultats vous surprendront.

### **Masques de fruits:**

Soit en formule ultra-simple, comme plus haut:

masque à la **framboise** (peaux sèches); à la **pêche** (toutes peaux); à l'**ananas** (peaux sèches); à la **fraise** (toutes peaux sauf cas d'allergie)

Quelques formules encore plus efficaces:

Chacun des masques de fruits ou de légumes ci-dessus peut être préparé de la façon suivante: écrasez 4 ou 5 grosses fraises (ou cuillerées de pulpe, ou un gros fruit épluché) dans un bol. Ajoutez une cuillère de miel, une autre de crème fraîche, jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez sur le visage une demie heure, rincez avec une eau minérale ou une infusion. Si le rinçage n'est pas fait soigneusement, vous sentirez la crème rancie toute la soirée, et l'effet de séduction sera raté!

### **Masque à la farine:**

(pour toutes les peaux)

Utilisez uniquement de la très bonne farine fraîche biologique. Mélangez à la fourchette 4 à 5 cuillerées de farine d'avoine, de blé, d'orge, ou de sarrasin, à une cuillerée de miel fondu dans un demi verre de lait chaud. Ajoutez une cuillerée d'huile d'olive, et, éventuellement, le jus d'un citron.

Ce masque peut se pratiquer à froid ou à chaud: dans ce cas, on le réchauffe doucement au bain marie;

### **Masque au citron et au jaune d'œuf:**

Hachez un citron entier, jus, pulpe, zeste. Mélangez à un jaune d'œuf. Etalez sur le visage avec un pinceau. Éventuellement, ajoutez une cuillerée d'huile d'olive si vous avez la peau sèche.

### **Masque au miel et au fromage blanc:**

(pour peaux sèches)

Mélangez deux cuillerées de miel chauffé au bain marie avec le jus d'un citron et deux cuillerées de fromage blanc.

### **Autres combinaisons intéressantes:**

#### **Masque au miel et au blanc d'œuf:**

(pour peaux grasses)

Battez le blanc d'œuf en neige, ajoutez trois cuillerées de miel et, pour donner un peu de consistance, une cuillerée de farine.

#### **Masque à l'argile:**

(toutes les peaux)

Il se prépare très simplement, comme un cataplasme, avec un peu d'eau minérale ou une infusion de thym ou de camomille. Pour un masque ordinaire, achetez de l'argile blanche chez le pharmacien ou dans un magasin diététique. laissez posé une heure.

Les masques sont très efficaces, même pour un soir, une seule fois. Si vous les répétez régulièrement, vous arriverez à des résultats tout à fait extraordinaires.

## **VI. Les bains de beauté**

On peut tout soigner, ou presque, avec des bains et surtout sa beauté!

Au moyen âge, on se baignait beaucoup. Les siècles qui suivirent furent des siècles de lumière peut-être, mais des siècles de crasse épaisse, et la cours de Versailles ne donnait guère l'exemple de la propreté.

Le sommet de la saleté fut certainement le XIX ème siècle, où la pudibonderie interdisait presque de regarder son propre corps: on n'osait plus se baigner tout nu dans sa baignoire!

Heureusement, vers 1870, apparaît Sébastien Kneipp qui met au point sa fameuse méthode fondée sur l'hydrothérapie: bains, douches, bains de vapeur, affusions, promenades les pieds nus dans la rosée...

Il guérit des centaines de gens, et, grâce à lui, l'Europe redécouvre les merveilleuses vertus curatives de l'eau.

En Afrique du Nord, on ne les avait jamais oubliées: le "hammam" est l'héritier direct des "thermes romains", et le cousin du "sauna" finlandais.

Le principe est le même: faire transpirer le corps dans de la vapeur d'eau très chaude pour que la peau évacue ses toxines avec la sueur. Ensuite, tonifier par un bain froid.

Après, on se sent rajeuni de 20 ans!

Nous avons déjà parlé du bain à propos des déodorants.

**Quelques conseil pratiques:** ne nettoyez pas votre baignoire avec des détergents et

des abrasifs du commerce. Tout de suite après le bain, brossez les parois de la baignoire, et rincez à la douche, avec de l'eau très chaude. S'il faut vraiment gratter la baignoire, utilisez du sable ou de l'argile.

Les détergents du commerce, même très dilués par des rinçages successifs, risquent d'être encore agressifs pour les peaux sensibles, en se mêlant à l'eau du prochain bain.

### **La température des bains:**

Les bains très chauds font transpirer, et, par là, maigrir. Mais ils sont très fatigants pour le cœur. Dans aucun cas, ils ne doivent dépasser 20 minutes. Prenez en chaque fois que vous pouvez les supporter, mais connaissez vos limites et ne les dépassez pas.

Terminez toujours un bain chaud par une douche fraîche.

Les bains froids sont aussi éprouvants, si on a le foie fragile. Ils sont toniques, mais l'effet de choc n'est pas supporté par tout le monde.

Les bains froids sont plutôt à prendre le matin, et les bains chauds le soir, pour aider à s'endormir.

### **Bain au gros sel pour maigrir:**

N'utilisez que du gros sel gris séché des marais salants, comme celui de l'île de Ré, ou du Languedoc, ou de Corse.

Dosage: 300 g de sel dans la baignoire. C'est un bain fatigant car il faut beaucoup transpirer: reposez vous après le bain, enroulé dans un peignoir, et allongé.

Ne prenez pas ce bain tous les jours, ou alors pendant un temps limité: deux semaines par exemple. Votre peau risque de se dessécher, il faut la huiler ensuite.

### **Bain au lait ribot pour les peaux sèches:**

Achetez 3 litres de lait ribot (ou lait de beurre) et versez les dans le bain. bien entendu, ne vous savonnez pas, votre savon, c'est la crème contenue dans le lait. C'est aussi efficace que le lait d'ânesse de la favorite!

### **Bain contre la cellulite, au lierre.**

Ramassez 100 feuilles de lierre fraîches. Hachez les, et mettez les dans du vinaigre bouillant. Retirez la casserole presque immédiatement du feu, et laissez macérer les feuilles pendant 6 h. Ensuite, versez dans le bain.

Variante: 1kg de feuilles de lierre, fraîches ou séchées, à cuire à feu doux dans un litre d'eau pendant 3 heures. Versez dans le bain.

Précisons: il s'agit du lierre grimpant (*hedera helix*) et non pas du lierre terrestre (à fleurs bleues).

D'autre part, il est inutile d'employer du savon, le lierre contient de la saponine, c'est un savon naturel.

### **Bain de son, pour assouplir la peau:**

Deux kilos de son pour un bain. Le son de blé se trouve dans les magasins diététiques. Variante pour raffiner: chauffer le son dans 4 litres de lait, et laissez bouillir 15 minutes. Je suis sûre qu'en allant faire couler le bain, vous avez laissé déborder le lait, dans la cuisine! hou! Eh bien retournez chez l'épicier, rachetez 4 litres de lait et recommencez! N'utilisez pas de savon.

### **Bain de farine pour peau sèche:**

Mettre 1 kg de farine (avoine, seigle, ou blé) dans un sac en toile, suspendu sous le robinet d'eau chaude. C'est une très vieille recette, qui date au moins du temps des Romains.

### **Bain au vinaigre pour peaux grasses.**

Ajoutez 6 cuillerées à soupe de vinaigre par litre d'eau, soit u litre pour une grande baignoire. N'utilisez que du bon vinaigre, que vous aurez fabriqué vous-mêmes (voir "les conserves")

### **Bain à l'infusion de citron, pour peaux grasses.**

Hachez 8 citrons, mettez les dans un plat creux. Remplissez celui ci d'eau bouillante et couvrez. Après un quart d'heure, versez dans l'eau du bain.  
(attention: uniquement des citrons non traités)  
Variante: remplacez l'eau par du vinaigre bouillant.

### **Bain d'eau thermale**

Les cures thermales sont ordonnées en général pour des motifs "sérieux": rhumatismes, affections des voies respiratoires, etc...Mais les eaux soufrées font merveille sur la peau: faites -vous ordonner des bains complets, et vous en sortirez avec une peau de satin. Les stations thermales aux eaux salines ont souvent aussi cet effet rajeunissant sur l'épiderme;

### **Bains de mer à domicile (anti cellulite)**

On vend dans le commerce des algues toutes préparées. Mais c'est aussi facile, quand vous allez au bord de la mer de ramasser vous-même votre goémon. Faites sécher au soleil, et, lorsque les algues sont complètement séchées, c'est à dire dures et cassantes, pilez les en morceaux et mettez les en bocal.  
réduisez-les en poudre si vous voulez: de toute façon, plus la plante est broyée finement, plus ses propriétés se font sentir. Mettez la poudre dans l'eau du bain, ou ramollissez les

plantes broyées en infusion (250 g d'algues par bain)

### **Bain d'huile pour peaux sèches:**

Ajoutez 4 cuillerées à soupe de très bonne huile: noix, olive, amande douce, à l'eau du bain. Pas de savon.

### **Bain d'huiles aromatiques:**

Méthode lente: faites macérer 100 g de plantes dans un litre d'huile, dans un pot en verre, à l'ombre, pendant un mois. filtrez cette huile, et versez en 4 cuillerées à soupe dans chaque bain.

Méthode rapide: chauffez l'huile avec les plantes, dans une casserole et très doucement (au bain marie) pendant une demie heure. versez l'huile chaude dans le bain.

### **Bains de plantes:**

Quelles plantes utiliser?

En hiver, si l'on est perpétuellement angineux, touseux ou gripeux: eucalyptus, bourgeons de pin, thym.

Pour se remettre en pleine forme quand on est fatigué:

des bains dopants avec lavande, menthe, romarin, thé (à propos de ce dernier, ne jetez pas les fonds de thé des théières, mais mettez les dans une bouteille au réfrigérateur. Au bout de quelques jours, réchauffez dans une casserole, et versez dans le bain)

Pour, au contraire, se calmer quand on est survolté, ou à bout de nerfs: aubépine, mélisse, camomille, tilleul (attention de ne pas vous endormir dans le bain!!)

Mais les ultras pressés achèteront chez le pharmacien ou le parfumeur, de l'essence (huile essentielle) de ces plantes. C'est plus cher, mais quelques gouttes suffisent pour un bain.

Attention, n'achetez que des huiles essentielles absolument naturelles.

Autre possibilité: réduire les plantes séchées en poudre avant de les enfermer dans un gant de toilette suspendu sous le robinet d'eau chaude.

### **Bain pour peaux boutonneuses:**

300 g de poudre de sauge par bain (plus traitement interne, voir pages précédentes.)

### **Bain de vase et de sable:**

Au bord de la mer, faites vous un grand trou, couchez vous dedans...et recouvrez vous de sable, ou de vase, jusqu'au cou. Restez un quart d'heure, et maintenant:

A l'eau...Plouf!

## **VII. Un peu de tout: fards, collyres, after-shave, vinaigrette pour les ongles.**

### **pour les yeux:**

#### **Le Khôl:**

Utilisé depuis des millénaires, il se vend dans tous les bazars autour de la méditerranée. Le khôl, ou kohol, est tiré d'une roche métallique (sulfure d'antimoine), d'un gris brillant argenté. Au Maroc, on peut acheter sur les souks des bouts de roche que l'on écrase soi-même facilement, car elle est très friable. Sinon,, vous trouverez, soit au Maroc, soit dans les quartiers arabes des villes d'Europe, de la roche déjà broyée en poudre fine, de couleur gris-bleu sombre.

Cette poudre se met sur un petit bâton au format d'une allumette. On peut la poser en trait épais, comme un eye liner, ou seulement en ombre moins foncée. Le khôl va aussi bien aux yeux sombres qu'aux yeux clairs, et fait beaucoup plus naturel que les "eye liner" du commerce. Le khôl s'achète dans les magasins de produits exotiques et importateurs de spécialités nord-africaines.

#### **Un collyre:**

Quelques gouttes à mettre dans l'œil pour donner un regard brillant.

Ici, la potion magique est une infusion: 15 g de feuilles de plantain (qui se trouve partout); 15 g de fleurs de bleuet, 15 g de feuilles et fleurs de mélilot (chez l'herboriste).

Jetez le tout (feuilles, fraîches ou sèches) dans un demi litre d'eau bouillante. retirez du feu, laissez infuser 20 minutes, puis passer, laisser refroidir, et mettez au coin de l'œil avec un compte goutte.

Même si vous êtes complètement abruti par la fatigue, les gens vous trouveront l'œil vif et spirituel. La magie, c'est ça...

### **Fini les yeux rouges:**

Non seulement c'est douloureux, mais c'est rédhibitoire si l'on veut séduire qui que ce soit...

Contre les conjonctivites, inflammations des paupières, orgelets et autres misères enlaidissantes, le bleuet a donné depuis toujours d'extraordinaires résultats.

Une cuillerée à soupe de fleurs de bleuet (*centaurea cyanus*) pour une tasse d'eau: jetez les fleurs dans l'eau bouillante puis laissez infuser et refroidir une demie heure.

Baignez les yeux avec cette infusion tiède, ou trempez dedans des compresses que vous posez sur les paupières.

Si vous ajoutez la même quantité d'eau de rose du commerce, l'effet en sera renforcé.

A défaut de bleuet, d'autres plantes peuvent être employées avec succès contre les rougeurs des yeux:

-La camomille romaine (*anthemis nobilis*): en décoction la plus concentrée possible, à appliquer en compresses chaudes sur les paupières. S'allonger une demie heure, le temps que la compresse puisse agir.

-le cerfeuil (*anthriscus cerefolium*): badigeonnez les paupières de jus frais; ou posez sur les yeux pendant une demie heure un cataplasme de plante fraîche hachée. Également en infusion (60 g pour un litre d'eau), pour imbiber des compresses chaudes.

-Le coing (*cydonia vulgaris*): coupez un fruit frais en tranches et posez les sur vos yeux. Ou encore laissez tremper 30 à 40 g de pépins dans un litre d'eau pendant une journée. Écrasez les pépins dans l'eau, et employez cette macération en lotion, en compresses chaudes ou froides.

-Le coquelicot (*papaver rhoeas*): infusion de fleurs, à utiliser comme la camomille ou le bleuet (30 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau)

-Le géranium à robert (*geranium robertianum*) ou bec de grue, ou herbe à robert. En infusion: 20 g de fleurs par litre d'eau, ou un cataplasme de plante fraîche hachée.

-La laitue (*lactuca sativa*) cultivée, ou les laitues sauvages (du genre *lactuca*) Décoction: achetez des graines chez le grainetier, et faites bouillir en décoction pendant un quart d'heure, une cuillerée à café de graines dans une grande tasse d'eau. Baignez vos yeux dans cette décoction lorsqu'elle sera tiédie....et buvez le reste pour bien dormir.

-La rose rouge (*rosa gallica*): infusion de pétales (60 g par litre), en compresses froides sur les yeux. L'eau de rose du commerce est aussi très efficace.

-Le sureau noir (*sambucus nigra*) et le yelbe (*sambucus ebulus*), infusion de fleurs 100g par litre d'eau.

-Le thé (*thea sinensis*). Faites vous un thé pour vous redonner du courage, et versez le fond de la théière sur des compresses à poser sur les yeux: elles effaceront à la fois les cernes, et dégonfleront les paupières. Alternez compresses froides et compresses chaudes: résultat garanti.

### **Rouge à lèvres naturel**

Avec un colorant rouge naturel, le carmin, tiré de la cochenille. Achetez chez le pharmacien: 25 g de cire blanche; 50g d'huile d'amandes douces, 0,50 à 3 g de teinture de cochenille, selon l'intensité du rouge que vous voulez obtenir.

Mélangez au bain-marie, versez dans un pot de verre.

Vous pouvez remplacer la teinture de cochenille par de la poudre de carmin, mais il faut délayer celle-ci dans 10 gouttes d'eau de rose, avant de mélanger au reste.

La teinture de cochenille est chère (c'est un produit naturel). Par contre, le rouge cochenille, produit de synthèse chimique est moins cher. Il est toujours préférable d'utiliser un produit naturel- cependant, le rouge cochenille semble relativement inoffensif. Des allergies surviennent parfois, mais rarement, aussi bien avec la cochenille naturelle qu'avec le produit de synthèse.

### **Contre les gerçures des lèvres:**

les enduire de miel ou de fromage blanc, ou de beurre, ou enfin de lanoline. Au bout de deux jours, les gerçures disparaissent.

### **Lotion after-shave**

(pour empêcher les saignements après le rasage)

50 g d'eau de fleur d'oranger (ou d'eau de rose), 1 g d'alun, dissous au bain marie, dans une cuillerée d'eau, ci-dessus. 50 g de poudre d'agaric qui arrête les hémorragies; 30 g d'alcool à 90

Mélanger le tout dans une bouteille.

### **Pour faire pousser les cils**

Les enduire tous les jours d'huile de ricin.

En Afrique du Nord, on coupe les cils des bébés à la première nouvelle lune après leur naissance. Ils repoussent magnifiquement long ensuite. Essayez! de toute façon, ils repoussent! (voir "les malheurs de Sophie")

Et autrefois en Europe, on ne se coupait les cheveux qu'à la nouvelle lune, pour qu'ils repoussent plus vigoureux à la lune suivante.

### **Pour les ongles cassants:**

### **une vinaigrette**

Comme pour les cils, ne coupez les ongles qu'à la nouvelle lune. Limez les avec une lime en carton plutôt que de les couper aux ciseaux: le contact avec le fer abîme les ongles.

Pour éviter qu'ils ne se cassent, trempez-les dans un mélange d'huile d'olive chaude et de citron. Massez bien. Le mieux est d'opérer le soir avant de se coucher et d'enfiler de vieux gants pour maintenir toute la nuit le bouts des doigts avec cette vinaigrette, et éviter qu'elle ne tache les draps.

Les vernis sont souvent responsables de la mauvaise santé des ongles, et causent des allergies qui se manifestent par des dermatoses et des boutons, souvent très loin des mains (cou, bouche, paupière, nez, dos, etc). L'emploi de dissolvants à base d'acétone est particulièrement néfaste.

#### **Pour nettoyer le dessous des ongles:**

Trempez les 5 mn, avant de les laver et de les gratter avec la pointe de la lime, dans le mélange suivant: eau de rose (95 gouttes) et le jus d'un demi citron.

## **Chapitre III : Entretien la maison sans s'empoisonner**

## **Pourquoi éviter les produits d'entretien du commerce?**

### **Les terrifiantes expériences de E. et L. Kolosko:**

Ces deux chercheurs ont réalisé, il y a plus de trente ans une longue série d'expériences pour vérifier la théorie homéopathique, selon laquelle les corps peuvent agir puissamment à une dilution infinitésimale.

Qu'est ce qu'une dilution? C'est une "micro dose".

Par exemple, si vous faites macérer de l'arnica dans de l'alcool, vous obtiendrez de la "teinture mère" d'arnica. Prenez une goutte de cette teinture mère et mélangez la à 9 gouttes d'alcool pur, vous obtiendrez la première dilution décimale (à 1/10). Secouez bien le flacon et recommencez, mélangez une goutte de cette dilution à 9 gouttes d'alcool pur: vous obtiendrez la deuxième dilution décimale (1/100). Et ainsi de suite, vous pouvez vous amuser longtemps.

Or, E et L Kolosko firent des expériences suivies pendant plusieurs années sur des rats et des souris; ils leur firent absorber toute une série de poisons, en particulier du nitrate d'argent, du sulfate de cuivre, et des dérivés du mercure, à des dilutions de plus en plus hautes (dose de produit de plus en plus faible)

On pourrait croire que ces malheureux rongeurs succombèrent aux doses fortes (premières dilutions), et résistaient gaillardement aux doses très faibles (hautes dilutions) Or, pas du tout. Toutes les dilutions étaient toxiques, mais pas forcément dans le bon ordre: par exemple: la quatrième dilution de nitrate d'argent était beaucoup moins toxique que la 11ème ou la 28ème...Les souris qui avaient été nourries au nitrate d'argent à la 11ème dilution moururent toutes au bout de 2 mois...Celles qui avaient reçu le dérivé de mercure à la 28ème dilution avaient le foie et la rate complètement dégénérés, et mouraient au bout de quelques mois...

Essayez d'imaginer ce que cela représente dans l'infiniment petit: "souris tuées en deux mois par la 11ème dilution de nitrate d'argent mouraient d'avoir absorbé environ...un cent millième de milligramme de nitrate d'argent"

Le mystère commence là: au delà de la 20ème dilution, il n'y a plus de matière..."des études effectuées avec des indicateurs radioactifs ont permis de constater qu'au delà de la 20ème dilution, les émissions d'électrons deviennent irrégulières, puis disparaissent rapidement, ce qui prouve la disparition de tout élément matériel"...or si les dilutions à la 30ème, et même à la 60ème sont encore actives, qu'est ce donc qui agit? A la trentième dilution de mercure, il n'y a plus de mercure dans la dilution, et pourtant, les souris continuent à mourir empoisonnées...

Pourquoi? Personne ne le sait encore.

Rappelons seulement pour désarmer les adversaire de l'homéopathie qu'on a découvert dans l'eau de mer des substances, en particulier des sels minéraux, qui, à des doses infimes, à peine mesurables, jouent un rôle essentiel dans la biologie marine. Certaines algues, certains animaux marins ne peuvent se développer qu'en présence de silice, de fer, de manganèse, etc, et pourtant, ces minéraux sont présent sous forme de traces à peine décelables. C'est à dire que contrairement à ce que l'on croit souvent, la puissance d'action d'un élément n'augmente pas automatiquement avec la quantité.

### **Notre empoisonnement quotidien:**

Si nous revenons à nos moutons, c'est à dire à nos problèmes ménagers; nous pouvons nous interroger avec une certaine inquiétude: lorsque nous lavons notre vaisselle, notre linge, notre baignoire, avec les détergents que nous proposent la chimie moderne, savons nous exactement ce que nous absorbons de façon directe ou indirecte (par voie cutanée notamment)?

Même si l'on rince abondamment pour éliminer le produit de lessive (le rinçage étant une dilution) sommes nous sûrs qu'il ne reste pas de traces de ces produits, qui risquent de nous empoisonner?

De toute façon, lessives, détergents, poudres à récurer, savons industriels et détachants sont extrêmement nocifs pour l'organisme: on ne peut en avaler sans intoxication grave, souvent mortelles.

Mais est-ce qu'à faibles doses quotidiennes, à mini-doses extrêmement diluées, on ne risque pas aussi de s'intoxiquer gravement?

L'intoxication peut alors prendre une forme plus sournoise, plus lente, mais aussi inexorable. est ce que toutes ces "maladies de civilisation" dont nous souffrons ne seraient pas causées par un empoisonnement généralisé?

A quoi sont dus exactement les cancers, les diabètes, les maladies du cœur, les affections rhumatismales, les allergies, les dépressions nerveuses, les maladies du foie?

Bref, si l'on veut échapper à la pollution chimique, il faut faire sa vaisselle à la lessive biologique!

Ce n'est évidemment pas aussi simple, mais c'est sûrement préférable.

Et moins compliqué que ce que vous imaginez.

### **I. Lessives et savons naturels**

#### **Lessives:**

Voici comment fabriquer soi-même, très facilement, d'excellents lessives et savons, qui n'empoisonneront ni les petits poissons ni le consommateur, sous prétexte de se laver.

Les lessives naturelles sont à base de "saponine" matière qui a le pouvoir d'émulsionner les graisses (c'est à dire de les dissoudre). Cette saponine se trouve dans la nature: beaucoup de plantes d'Europe en contiennent, en particulier la saponaire, la nielle de blé, le marron d'inde, le lierre, la luzerne.

#### **Recette n. 1: lessive à la saponaire:**

Le saponaire (*saponaria officinalis*), appelée aussi "herbe à savon", est une plante très commune en France et dans toute l'Europe. Elle pousse sur les talus, au bord de l'eau,

dans les bois, etc. Ses fleurs sont rose pâle, à 5 pétales; regardez dans un guide botanique pour voir à quoi elles ressemblent. Repérez les plants à la floraison, en mai/juin, puis en automne, arrachez-les.

Seule la racine est intéressante: vous la lavez soigneusement pour enlever la terre, vous la coupez en morceau, vous la séchez une heure à four doux, ou plusieurs jours sur un radiateur.

Préparation: coupez les racines de saponaire, qui s'achète aussi chez tous les herboristes, en petits morceaux, jetez les dans l'eau (non calcaire) lorsqu'elle bout, mettez le linge dans cette eau et faites bouillir comme s'il s'agissait d'une lessive du commerce.

Vous pouvez aussi faire une décoction (100 g de saponaire pour 1 litre d'eau); faire bouillir 5 minutes, retirez les racines. Mettez ce jus en bouteilles: cela fera une lessive douce pour la laine et les tissus de couleur fragiles (mais légèrement jaunissante pour le blanc)

### **Recette n. 2: lessive à la luzerne:**

100 g de racine de luzerne pour un litre d'eau.

La luzerne (*medicago sativa*), appelée aussi sainfoin, est très couramment cultivée. C'est une plante vivace, dont vous arracherez la racine à n'importe quelle saison.

Lavez, séchez cette racine, coupez-la en petits dés et jetez-là dans l'eau bouillante comme la lessive de saponaire.

Faites bouillir une demie heure: votre lessive est prête.

### **Recette n.3 la nielle des prés:**

100g de graines de nielle, 1 litre d'eau, une demie heure.

Elle pousse dans les moissons (*agrostemma Githago*). Pour la reconnaître: elle est toute velue, tiges et feuilles, elle a des fleurs de couleur rose. A l'automne, vous ramasserez les graines, qui contiennent de la saponine. Après les avoir séchées, mettez les dans un petit linge fermé, pour éviter qu'elles ne s'éparpillent dans la lessive. Même procédé que pour la saponaire et la luzerne.

...Mais vous allez croire qu'il faut être herboriste pour se faire du savon! Bien sûr, si vous habitez en ville, vous risquez peu de récolter la saponaire ou la nielle sur le boulevard de la république! N'ayez crainte, vous vous rattraperez sur les marrons d'inde et le lierre: on les trouve dans tous les squares et les parcs.

### **Recette n.4: lessive aux marrons d'inde**

1kg de marrons d'inde décortiqués pour 3 litres d'eau, 1 heure.

Le marronnier d'Inde (*aesculus hippocastanus*) fleurit dans tous les jardins publics de France et de Navarre.

Ramassez un grand panier de marrons et décortiquez les.

Hachez les menu, broyez les dans un mortier, et jetez le tout dans de l'eau bouillante: la

décoction doit bouillir pendant 1 heure. Ensuite, passez au tamis, recueillez le jus, mettez le en bouteilles. C'est votre lessive (pour les tissus et lainages de couleur sombre)

### **Recette n.5: lessive aux feuilles de lierre**

100 feuilles de lierre, 2 litres d'eau, 1/2 heure.

Le lierre grimpant (*hedera helix*) résiste bravement à toutes les pollutions citadines, et il s'accommode de tous les sols ou presque.

Cueillez une centaine de feuilles, jetez les dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir.

Écrasez les feuilles au moulin à légume à gros trous (ou pressez avec les mains). Remettez les dans le jus, puis passez le tout au-dessus d'un tamis.

Dans ce jus tiède, vous pourrez mettre à tremper les soieries, les lainages fragiles, tous les tissus que vous voudrez, exactement comme si vous utilisiez un détergent du commerce.

### **Recette n. 6: Lessive panachée lierre-saponaire-marron d'Inde:**

50 feuilles de lierre, 30 marrons d'inde (ou 15 marrons d'inde et 50 g de racine de saponaire) 5 litres d'eau, 1 verre d'ammoniaque, 1/2 heure.

Et voilà la super recette, à laquelle aucune tache ne résistera!

Dans un grand fait-tout, mettez à bouillir pendant 20 minutes: 50 feuilles de lierre, 30 marrons d'inde épluchés et coupés en tout petits morceaux- ou remplacez la moitié des marrons d'inde par 50 g de racine de saponaire coupée en petits dés.

Le fait-tout doit contenir environ 5 litres d'eau.

Remuez sans arrêt avec une cuiller en bois. Au bout de 20 minutes d'ébullition, retirez le tout et versez sur un linge pour tamiser, au-dessus d'un récipient. Ajoutez à ce jus un petit verre d'ammoniaque (ou alcali volatil)

### **Recette n. 7: lessive à la cendre de bois:**

Cendre de bois, eau. 1/4 d'heure.

Les cendres des végétaux contiennent de la potasse, qui a, comme la saponine, le pouvoir de dissoudre les graisses.

Si vous avez une cheminée, ne jetez pas les cendres de bois.

Stockez les dans un carton. Tamisez-les pour ne garder que les plus fines.

Pour faire votre lessive, sacrifiez un vieux torchon, remplissez le de cendres et fermez le par un nœud ou une couture.

Chauffez de l'eau dans une bassine; lorsqu'elle bout, mettez dedans le paquet de cendres, laissez bouillir quelques minutes, puis coupez le feu et laissez infuser une bonne heure.

Faites tremper votre linge dans cette "infusion". Au bout de quelques heures, retirez le et rincez à l'eau chaude:

vous serez étonné du résultat.

(note de la recopie: on peut aussi, remplir un seau de cendres tamisées et verser dessus

5 litres d'eau bouillante (additionnée ou on d'une décoction de lavande) remuer et laisser reposer minimum 24 h, filtrer et mettre en bouteilles, un verre dans la machine à laver....très efficace)

### **Recette n.8: Lessive à la cendre de fougère:**

cendre de fougère, eau, 1/4 d'heure.

Le procédé est exactement le même. Brûlez dans votre cheminée des paquets de fougères sèches et ramassez la cendre. Tamisez les et stockez-les dans des pots en verre bien fermés.

### **Quelques recettes de savon**

Elles sont un peu plus compliquées que les recettes de lessive: vous devrez "cuisiner" votre savon mais enfin, ce n'est pas encore terrible, en tout cas bien moins compliqué qu'un canard à l'orange traditionnel. Il faut acheter une partie des ingrédients chez le droguiste ou le pharmacien -mais ce ne sont pas des ingrédients très chers. Il faut aussi, absolument, de l'eau non calcaire (eau adoucie, eau de pluie, eau de source provenant d'un pays granitique).

### **Recette n.1: Savon à la résine de pin et à la potasse:**

250 g de résine de pin, 1,100 kg de saindoux (ou graisse de bœuf), 500 g de potasse, 3 litres d'eau. Moules: boîtes en fer ou bocal de verre. Préparation 2 heures, solidification: 24 h.

Les pins maritimes de la côte d'azur et ceux du littoral atlantique sont ravagés par une très sale bête: la cochenille.

Au début, lorsqu'il est attaqué, l'arbre se défend en sécrétant abondamment une résine qui coule le long du tronc. Le malheureux arbre pleure et s'affaiblit peu à peu: il mourra deux ou trois ans plus tard. En attendant, ramassez cette résine.

Achetez chez un droguiste 500g de potasse (attention manipuler le moins possible avec les mains)

Faites bouillir 3 litres d'eau avec 250 g de résine de pin et 1,100 kg de saindoux, en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois. Si vous employez de la graisse de bœuf, votre savon sera très dur; avec la graisse de mouton, beaucoup plus mou. Surtout, la graisse ne doit jamais être salée.

Lorsque le mélange eau-résine-graisse bout depuis 15 minutes, ajoutez le demi litre de potasse, et laissez bouillir encore une heure, en remuant.

Préparez les moules: vieilles boîtes de conserves, bocal en verre, boîtes de bois, etc.

Pour éviter que le savon ne colle, mouillez les parois intérieures des moules, ou encore talquez-les;

Versez dedans la préparation, et mettez les moules ainsi remplis sur un radiateur (si vous pouvez) de façon à ce que le mélange refroidisse lentement. Mais s'il refroidit vite tant pis...Au bout de 24h, en principe, il sera dur.

Vous le démoulez 15 jours plus tard.

### **Recette n°2: savon à la soude caustique (savon de Marseille)**

500 g de soude caustique, 3 kg de graisse de porc, 3 litres d'eau. Préparation: 1 heure, Solidification: 24 heures.

Préparez les moules (voir plus haut, recette précédente)

Faites chauffer légèrement 3 litres d'eau. lorsqu'elle est tiède, retirez du feu et jetez dedans 500 g de soude caustique (s'achète chez le droguiste, attention, ne jamais la toucher avec les mains).

Maintenez au chaud, sur un radiateur ou à feu très doux, mais surtout, ne pas laisser bouillir.

Dans une casserole, faites fondre à feu doux les 3 kg de graisse de porc. Dès qu'elle est liquide, versez cette graisse dans l'eau contenant la soude. Il faut essayer de mettre la graisse fondue à la même température que l'eau contenant la soude. Surtout, ne rien faire bouillir.

Tournez le tout avec un bâton de bois, jusqu'à ce que le mélange épaississe (comme une crème anglaise ou une béchamel)

Enfin, versez dans les moules.

Si par malheur une goutte de soude caustique tombe sur la peau ou un vêtement, vite rincez au vinaigre.

### **Recette n.3: variante de la précédente:**

1 kg de suif de mouton (ou graisse de porc), 100 g de soude caustique, 100 g de résine de pin, 2,5 litres d'eau.

Achetez de la soude caustique chez le droguiste, prendre toutes les précautions indiquées plus haut.

Faire bouillir, dans l'eau, durant 1 heure, la résine et le suif.

Puis, retirez du feu, laissez un peu refroidir.

Ajoutez tout doucement et peu à peu (en tenant votre visage éloigné) la soude caustique. remuer sans arrêt pour empêcher le mélange de déborder.

Enfin, mettre en moule; ce savon durcit en 24 heures.

### **Recette n°4: Variante de la précédente:**

50 g de graisse animale, 100 g de résine de pin, 100 g de soude caustique, 10 g d'alun, 10 g de talc, 2 litres d'eau.

Si vous avez raté votre savon avec les deux recettes précédentes, essayez deux nouvelles formules.

Prenez une grande lessiveuse, parce que la mousse risque de déborder.

Chauffer l'eau jusqu'à 40 degrés. Ajoutez à ce moment là 100 g de résine et 100 g de soude caustique. Faites bouillir pendant une heure en remuant avec un bâton de bois. Tenez votre visage éloigné du feu.

Au bout d'une heure, ajoutez 10 g d'alun et 10 g de talc.

Laissez bouillir encore 3/4 d'heure.

Versez dans les moules.

### **Dernière variante:**

500g de graisse animale, 100 g de soude caustique ou 200 g de potasse, 100 g de résine de pin, 100 g de talc naturel, 1,5 litre d'eau.

Vous pouvez remplacer 100 g de soude caustique par 200 de potasse.

Supprimez l'alun mais augmentez la dose de talc (jusqu'à 100 g)

Mettez le tout dans une grande bassine, comme plus haut, et mélangez tout ensemble du premier coup.

Remuez sans arrêt et portez à ébullition.

Ensuite, réduire le feu et laissez cuire une heure sans cesser de remuer.

Versez dans des moules.

### **Savon au miel:**

facile. 100 g de savon de Marseille, 10 g d'eau, 250 g de miel. Préparation 1h  
solidification: 24 h.

Excellent pour la peau si elle est sensible.

Il vous faut: 100 g de savon de Marseille, râpé finement dans une marmite, 10 g d'eau, 250 g de miel.

Mélangez le tout, chauffez en tournant sans arrêt avec une cuiller en bois, et laissez réduire jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène, et pâteux; Mettez en moules.

### **Comment faire si vous avez une machine à laver le linge:**

Utilisez une lessive liquide que vous aurez faite vous même suivant les recette indiquées plus haut, ou du savon de Marseille râpé. La meilleure formule est de frotter les parties les plus sales du linge avec le savon solide, à sec, et laisser quelques heures. Ensuite, mettre le tout dans la machine, avec le programme prévu - mais sans poudre à laver.

AUTRE FORMULE:

### **L'argile:**

Achetez de l'argile verte concassée par paquets de 3 kg, qui ne coûtent pas très cher. Une tasse à café suffit pour une lessive.

Si votre machine s'ouvre par le haut, c'est très simple: mettez-y votre linge, trié par couleurs par genre et par tissus comme vous le faites d'habitude. remplissez la machine d'eau. Arrêtez la machine, ouvrez la porte, et mettez l'argile verte en morceaux. laissez tremper votre linge quelques heures. Ensuite, remettez votre machine en marche avec le programme prévu (trempage, lavage rinçage, essorage)

Si votre machine s'ouvre sur le coté, vous ne pouvez pas l'ouvrir lorsqu'elle est remplie d'eau. Mettez votre linge à trempez dans une bassine, un lavabo ou une baignoire. Laissez tremper votre linge quelques heures, ensuite mettez le tel-quel dans la machine, et mettez celle ci en marche.

L'argile a le même effet nettoyant que les poudres vendues dans le commerce. C'est à dire qu'il ne faut pas non plus en attendre les miracles qu'on n'attend pas habituellement de ces poudres: toutes les ménagères savent que malgré les poudres "aux enzymes" "aux azurants optiques" etc, on doit tout de même frotter les cols et les poignets de certaines chemises, et procéder parfois à un détachage. Dans ce cas, frottez cols et poignets avec le savon de Marseille comme il est dit plus haut.

Par contre; l'argile a un avantage très net que n'ont pas les lessives en poudre: elle ne risque pas de porter atteinte à notre santé; Autre avantage appréciable: une économie d'argent.

## **II Produits d'entretien**

### **Fabriquez un détachant**

1,200 kg de fiel de bœuf, 30 g d'alun, 30 g de sel de cuisine

Préparation: 3 heures. 2 mois pour décanter. Économique, délicat à préparer.

Depuis longtemps, on utilise le fiel de bœuf comme détachant. Le fiel, c'est la bile, enfermée dans la vésicule biliaire de l'animal. Il contient de l'acide cholique, qui a le pouvoir, comme la potasse ou la saponine, d'émulsionner les graisses. Il sent très mauvais. Mais ce n'est pas cher: arrangez vous avec votre boucher.

Faites bouillir la moitié du fiel pendant une heure.

Enlevez l'écume à la surface, ajoutez 30g d'alun en poudre.

Mettez dans une bouteille hermétiquement fermée.

Recommencez l'opération avec les 600 g qui restent, et ajoutez, cette fois, 30 g de sel de cuisine.

Faites bouillir une heure, mettez dans une bouteille, veillez à ce qu'elle soit hermétiquement fermée. Placez les deux bouteilles au frais.

Au bout de deux mois, les liquides sont décantés (c'est à dire que les impuretés sont tombées au fond)

Mélangez le contenu des deux bouteilles, en les versant sur un tamis fin (mousseline ou linge). Remettez en bouteilles hermétiquement fermées.

Ce mélange enlève particulièrement bien les taches de graisse.

Autre détachant classique-et naturel-: la terre de Sommière (drogueries)

### **Poudres à récurer**

Pour remplacer les poudres à récurer vendues dans le commerce: le sable.

Ramassez au bord de la mer, ou dans une carrière, du sable de différentes grosseurs. Le meilleur sable est celui qui vient de la décomposition du granite (en Bretagne, dans le Limousin et le Massif central, etc...). Grattez avec ce sable vos poêles à frire, vos

casserolles d'aluminium et de verre à feu, et toutes les surfaces très sales qui ne risquent pas d'être rayées.

Si la soupe a attaché au fond d'une casserole, remplissez-la d'eau bouillante et de sel et laissez reposer une nuit, le nettoyage sera facilité. Dans les cas graves, remplir la casserole de vinaigre, ou d'eau de javel, et mettre à bouillir sur le feu.

D'autre part, l'argile verte nettoie très bien la vaisselle.

Pour les carrelages, les éviers, les casserolles d'acier inoxydable, tout se qu'il faut gratter sans rayer: le savon minéral, ou savon de pierre. Il combine à la fois l'effet grattant et l'effet désinfectant et dégraissant.

Il suffit d'ajouter aux savons solides (recettes ci-dessus) le même poids de sable de la façon suivante:

Choisissez un sable très fin, blanc, comme le sable de Fontainebleau, près de Paris. Ajoutez le au savon après la cuisson, alors qu'il est encore liquide, juste avant de le verser dans le moule.

Pour astiquer les métaux qu'il n'est pas question de rayer:

Le blanc d'Espagne (argenterie, Inox, étains, cuivres)

C'est un produit naturel, fait essentiellement de craie blanche. Elle est réduite en poudre, lavée pour la débarrasser de l'argile et du silex, puis légèrement diluée avec un peu d'eau et de la gomme arabique pour lui donner un aspect pâteux.

La craie se trouve dans tout le bassin parisien (d'où son nom de blanc de Meudon). Les craies d'écolier ont la même origine.

Vous pouvez utiliser la craie fine comme abrasif: il suffit d'écraser et de broyer très finement des craies d'écolier en mélangeant avec un peu d'eau.

...Ou encore... achetez du blanc de Meudon (ou d'Espagne), chez le droguiste du coin, ça ne vous ruinera pas.

Autres roches réduites en poudre peuvent être utilisées, par exemple la pierre ponce, mais elle raye l'acier et les métaux.

Quant-à la paille de fer vendue dans le commerce, vous pouvez l'utiliser à condition de ne pas la laisser rouiller.

Si vous le pouvez, récoltez des prêles en hiver, séchez les bien, liez-les en petits bouquets avec lesquels vous gratterez bien les casserolles: la prêle contient une forte proportion de silice, qui est l'un des minéraux les plus durs qui soient; pour cette raison, les artisans l'emploient depuis des siècles pour polir le bois et les métaux.

## **Désodorisants**

La première chose à faire, c'est, bien sûr, de supprimer par nettoyage la cause de l'odeur.

Si vous achetez une hotte absorbante, à poser au-dessus de votre fourneau, achetez la sans ozone, Ce gaz peut irriter les voies respiratoires et ce n'est pas sans danger.

## **Odeurs dans le réfrigérateur:**

Faites un caramel (5 sucres+ 1/2 verre d'eau) et mettez le bouillant dans le réfrigérateur, sans oublier de débrancher celui-ci auparavant!

Dans n'importe quelle pièce de la maison: laissez griller des écorces d'orange et de citron sur une tôle chauffée (poêle, four, etc)

Posez sur les ampoules électriques des lampes allumées deux ou trois gouttes d'huiles essentielles de plantes: citron, lavande, eucalyptus, pin, etc. Ces essences sont également désinfectantes.

Si vous disposez d'une cheminée, brûlez dedans du pin, de l'eucalyptus, du cèdre....et de écorces d'orange et de citron.

En Orient, l'encens, la myrrhe, le benjoin, le santal, etc sont utilisés de cette façon pour lutter contre les mauvaises odeurs: c'est une aromathérapie très efficace, puisque ces plantes aromatiques ont toutes des propriétés désinfectantes assez fortes.

### **Produit pour nettoyer les vitres et les glaces**

Pour le nettoyage "proprement dit" vous avez le choix entre:

- l'alcool à brûler
- le vinaigre blanc
- le blanc d'Espagne ou blanc de Meudon

Les uns et les autres sont parfaitement efficaces. Mais tout l'art, tout le secret de nettoyer les vitres, réside dans l'emploi des chiffons. Il vous en faut 3, en tissus: le premier pour en lever d'abord le plus gros de la poussière; le 2ème pour mettre le produit sur la vitre, en frottant; le 3ème pour essuyer la vitre (il doit être super propre!)

Enfin, le nec plus ultra, pour les objets de collection, les sous verre précieux, les vitrines, etc.....: une peau de chamois.

La peau de chamois est l'arme absolue de la ménagère raffinée. Bien entendu, il n'y a plus de chamois: on a trop astiqué, surtout pendant le XIXème siècle. Les chamois qui restent tiennent à leur peau: il est d'ailleurs interdit de les chasser, même au nom de la propreté des familles.

En général, c'est de la peau de chat que l'on vend sous ce nom, mais n'importe quelle peau peut faire l'affaire. Achetez un stock de chutes de daim chez un maroquinier, ou de chutes de cuir que vous utiliserez coté daim.

### Nettoyage de la cristallerie

Ancienne ou moderne, toujours l'eau et le savon pour commencer.

Dans les carafes de cristal, mettez du gros sel, puis du vinaigre, laissez agir une demie heure, rincez: en principe les traces calcaire on disparu.

Si elles résistent, chauffer le vinaigre, et versez le prudemment, petit à petit dans la carafe. Pour les pendentifs et les lustres: alcool à brûler.

### **Produit pour faire l'argenterie**

Enlevez les taches d'œuf avec du jus de citron.

Si la pièce d'argent a des taches noires, ou si elle est "piquée", trempez-la un quart d'heure dans du vinaigre chaud.

Frottez l'argenterie avec de la suie de cheminée, puis rincez-la ou frottez-la avec un linge propre.

Ou frottez-la au blanc de Meudon (d'Espagne)

Trempez votre argenterie dans de l'eau additionnée de cendres, et faites bouillir un quart d'heure, puis essuyez avec un chiffon sec.

Après l'une ou l'autre des opérations ci-dessus "peaufinez" votre travail en frottant avec l'indispensable "peau de chamois"!

Vous pouvez aussi, pour remplacer cette dernière, frotter avec un linge propre saupoudré de farine.

Métal argenté: un chiffon doux imprégné d'alcool à brûler suffira.

Bijoux en argent: trempez-les dans l'eau savonneuse et brossez les avec une petite brosse (à dent par exemple) puis rincez, séchez et frottez à la peau de chamois.

Pour éviter que l'argenterie ne s'oxyde: mettez-la à l'abri de l'air et de la lumière, par exemple dans des feuilles d'aluminium très serrées.

### **Produits pour faire les cuivres**

Lavez d'abord à l'eau très chaude et savonneuse, pour dissoudre le maximum de crasse grasse!

Ensuite, laissez macérer l'objet dans du vinaigre (ou du vin rouge). Le vinaigre enlève le vert-de-gris, à condition d'être bouillant et salé. Laissez tremper au moins deux heures.

Variante: 1 partie de cristaux de soude pour 9 parties d'eau bouillante, et sel marin jusqu'à saturation, c'est à dire jusqu'à ce qu'il ne puisse plus fondre.

Si l'objet est un monstre, trop grand pour être immergé dans une bassine, frottez-le avec le vinaigre chaud salé et une brosse.

Ou encore: le jus d'oseille fraîches dégrasse très bien les cuivres, ainsi que l'oignon blanc en rondelles, mettez des gants pour protéger vos mains.

Cuivre doré: il se soigne comme le bronze (voir ci-après)

Si le cuivre est vernis: ou bien vous laissez le vernis, vous contentant de le laver à l'eau savonneuse; ou bien vous enlevez le vernis avec de l'acétone.

### **Produit pour nettoyer les bronzes**

Le bronze est un alliage de cuivre, d'étain et de zinc.

S'il n'est pas très sale, contentez-vous de le frotter à l'eau savonneuse ou au marc de café (ou plongez-le dans un mélange des deux)

En général, les objets en bronze que l'on a chez soi sont anciens (pendules, statues, accessoires de beaux meubles de style). Presque toujours, ils se démontent, ce qui permet de nettoyer chaque pièce sans nuire aux boiseries, aux marbres etc, sur lesquels ils sont montés.

Donc, commencez par démonter chaque pièce, et frottez-la avec un mélange à parts égales d'ammoniaque, d'eau, de vinaigre d'alcool (et de marc de café). Rincez, et essuyez au chiffon de laine, puis à la peau de chamois.

Dans les cas désespérés, si votre bronze met une mauvaise volonté particulière à briller, brossez-le avec du pétrole. Puis rincez à l'eau savonneuse pour éliminer le pétrole, ensuite, rincez une deuxième fois à l'eau claire pour éliminer le savon.

Le bronze doré ne se traite qu'à l'eau ammoniacuée (1/2 litre d'eau pour une cuillerée à café d'ammoniaque), ou au marc de café. Surtout jamais de produits abrasifs.

### **Produits pour entretenir cuirs et peaux.**

Tout le monde sait que les chaussures de cuir en box, en chevreau ou en cuir ordinaires s'entretiennent avec du cirage (cire d'abeille). Si l'on a une paire de chaussures claires malencontreusement tachée, commencez par la frotter avec de l'alcool glycérolé (chez le pharmacien). Ensuite, saupoudrez la tache de terre de Sommière (chez le marchand de couleurs), que vous laissez 24 h. Ensuite, brossez la terre qui a absorbé la tache puis cirez.

Toutes les chaussures ne se cirent pas au cirage: les cuirs de vachette se graissent avec une graisse animale, ou une huile végétale (saindoux, huile de table, etc...)

Les chaussures, sacs, ceintures en crocodile, en lézard ne supportent pas non plus le cirage. On les nettoie à l'eau oxygénée à 20 volumes, puis on les badigeonne à l'huile de ricin. Enfin, frottez ces pauvres bêtes à la peau de chamois.

En fait, vous devriez boycotter ces produits: le pillage de la faune tropicale pour le plaisir d'habiller quelques Occidentales de luxe est quelque chose de révoltant.

Révoltant parce que les animaux sont massacrés en grandes quantités, transportés dans des conditions monstrueuses: il en survit très peu, ce qui permet aux trafiquants de vendre très cher les survivants pour justifier leurs frais. Un nombre important d'espèces ont ainsi été exterminées, aussi bien parmi les reptiles que parmi les animaux à fourrure. Nous n'avons aucun droit moral à aller piller et violer la nature dans les pays du tiers monde-ni ailleurs.

Meubles en cuir foncé: coffres anciens, sièges, etc...sont souvent abîmés par les éraflures. Prenez un pinceau et peignez sur les parties arrachées (donc claires), soit avec

du brou de noix plus ou moins délayé, soit avec de l'encre de chine (pour du cuir très foncé). Laissez sécher puis passez du cirage ou de l'encaustique.

Les cuirs vernis se nettoient avec un coton trempé dans du lait cru.

Tous les daims se nettoient avec de la terre de Sommière. Recouvrir le vêtement de cette poudre, laissez 24 h, pour qu'elle puisse absorber les taches, ensuite brossez et secouez. Si les cols et les poignets sont encore gras et lustrés, gomez-les avec une gomme blanche neuve.

S'il y a des taches de stylo bille ou feutre, frottez avec un coton imbibé de jus de citron ou d'alcool à 90. S'il y a une tache de cambouis, appliquez du beurre 24h, pour absorber le cambouis, puis de la terre de Sommières pour absorber la graisse.

Enfin, vêtement, sacs, cuirs d'ameublement, ont parfois besoin d'être huilés pour les empêcher de se craqueler et de durcir à la chaleur ambiante.

### **Produits pour les boiseries et les bois dorés.**

Le bois blanc se lave à l'eau savonneuse, avec une brosse de chiendent. S'il faut désinfecter, exceptionnellement (par exemple un meuble acheté d'occasion), ajoutez de l'eau de javel (5 cuillerées à soupe pour 1 litre d'eau chaude). Opérez de préférence en plein air, et ne laissez jamais votre bois sécher au soleil: il se gondolerait, les tiroirs ne glisseraient plus, et les portes ne fermeraient plus!

Il est possible aussi de raboter le meuble, ou de le poncer au papier de verre.

Bois vernis: pour raviver le brillant, frottez le bois avec un mélange d'huile de lin et d'alcool à brûler en parts égales; frottez au chiffon de laine

Les ébénistes et les antiquaires passent les bois à la "popote" pour atténuer l'éclat d'un vernis trop brillant. (chez un droguiste)

Les bois de parquet: se soignent de la façon suivante (lorsqu'ils ne sont pas vitrifiés, ce qui simplifie bien les choses)

Grattez-les à la paille de fer, ou à la brosse en chiendent, ou encore à la ponceuse électrique, pour enlever les taches. Ensuite balayez soigneusement, puis frottez dans le sens des lames à l'essence de térébenthine. Celle ci offre plusieurs avantages à la fois: elle fait briller le bois, elle sent bon, et elle joue un rôle insectifuge!

L'encaustique est un mélange de cire d'abeille et de térébenthine (250 g de rognures de cire d'abeilles pour 1/2 litre d'essence de térébenthine)

bois dorés et cadres: battez un blanc d'œuf en neige, et appliquez le régulièrement au pinceau sur la dorure. Lorsque c'est sec, frottez légèrement avec un tissu de soie ou une peau de chamois, mais allez-y doucement, sinon la dorure s'en ira aussi!

Certains ajoutent quelques gouttes de vinaigre blanc, ou même d'eau de javel, et un peu de bière. Enlevez les chiures de mouches avec une goutte d'alcool pur.

Bois de cèdre, bois de camphrier, bois de santal: ne les cirez pas, ne les peignez pas, laissez-les au naturel pour qu'ils puissent répandre leur odeur dans votre maison: elle fera fuir les mites, les mouches et les autres insectes. Lavez-les seulement à l'eau claire si c'est indispensable, et frottez-les au papier de verre.

Le brou de noix:

Il sert à teinter les bois blancs, les parquets, etc....

Au moment de la récolte des noix, ramassez le brou, c'est à dire les écorces vertes et noires. Remplissez-en un récipient allant sur le feu (en verre, en tôle émaillée, mais pas en fer). Couvrez d'eau, laissez bouillir, puis réduire jusqu'à ce que le jus ait la couleur qui vous convient (plus ou moins sombre). Mettez en bouteilles et bouchez. Le brou se conserve très longtemps.

### **Bijoux et objets précieux**

S'ils sont en argent voir "argenterie"

En or, en pierres précieuses ou en pierres semi-dures: plongez-les dans l'alcool à 90, mais uniquement de l'alcool pur incolore vendu chez le pharmacien. Séchez, et frottez à la peau de chamois.

Si l'or est très sale, préparez lui un petit shampooing maison avec un mélange de gros sel et de jus de citron, et laissez-le tremper dedans quelques minutes, puis frottez avec la peau de chamois ou un chiffon de laine.

Les perles: ne se nettoient pas ou à la rigueur à l'eau savonneuse. Elles se portent jusqu'à ce qu'elles en meurent!

Le corail: plongez-le 5 minutes dans de l'eau très salée.

L'écaille: jamais d'eau (pour une matière venant des tortues de mer, c'est étrange n'es-ce pas?), mais un peu d'huile d'olive sur un coton.

L'ivoire: essayez d'abord l'eau savonneuse, puis le lait cru. Éventuellement l'alcool à brûler. Toujours frotter, à sec, avec un bout de tissu en soie naturelle.

L'ivoire jauni se blanchit avec une cuiller de gros sel dans le jus d'un citron. Méthode plus énergique: eau oxygénée à 20 volumes.

Les porcelaines: eau savonneuse dans une cuvette en plastique pour éviter les chocs

Les meubles en laque: les frotter avec de la neige, ou à défaut, le givre du réfrigérateur.

Jamais de vinaigre, ni aucun acide qui rougit l'or des laques.

## **La colle**

Ce n'est pas très compliqué d'en fabriquer soi-même.

Colle à la farine:

Délayer de la farine (de préférence de seigle) avec un peu d'eau, de façon qu'il n'y ait pas de grumeaux. Sur ce mélange, versez de l'eau bouillante jusqu'à consistance d'une bouillie claire. Continuez à chauffer en agitant sans cesse avec une spatule en bois. Si la colle est trop épaisse, éclaircissez en ajoutant un peu d'eau.

Cette colle est ordinairement utilisée pour la pose des papiers peints.

Colle de farine imputrescible et insecticide:

Pour rendre la colle imputrescible il suffit d'ajouter au mélange eau-farine de l'essence de térébenthine dans la proportion d'un verre à vin litre de colle. La "prise" de cette colle peut être retardée par rapport de sucre en poudre (2 cuillerées à soupe par litre de colle), ce qui peut être intéressant pour certains types de travaux.

L'essence de térébenthine ayant des propriétés insecticides, son usage est particulièrement indiqué pour la pose de papiers peints dans les maisons anciennes ou la garniture intérieure de meubles anciens.

Colle de riz:

Cette colle est très blanche, transparente et d'une force extraordinaire; aussi l'emploi t-on de préférence pour le cartonnage de luxe. En mettant moins d'eau vous obtiendrez une colle idéale pour réaliser des objets en papier mâché.

Délayez de la farine de riz (en vente dans les épiceries sous le nom de "crème de riz") dans de l'eau froide (comptez 200 g de farine pour 1/2 litre d'eau). Lorsque le mélange aura la consistance d'une pâte à crêpes, faite le cuire sur feu doux une dizaine de minutes.

Colle pour faïence:

prenez une poignée de fleur de farine de froment et pétrissez-la avec un peu d'eau, de manière à obtenir une pâte ferme et liée. Continuez à pétrir cette pâte sous un robinet ou s'écoule un mince filet d'eau. Lorsque l'eau s'écoule claire et limpide entre les doigts, la pâte est changée en gluten, colle d'une solidité extraordinaire qui convient à la restauration des faïence.

**Colle pour la porcelaine:**

Mélangez 1/2 litre d'eau de vie ordinaire à la même quantité d'eau, ajoutez-y, en délayant, 30 g d'amidon et 50 g de craie finement pulvérisée. Ajoutez 15 g de colle forte de menuisier "à l'ancienne". Mettez sur le feu jusqu'à ébullition, ajoutez alors 15 de térébenthine. Mélangez bien le tout.

## **Chapitre IV : Se défendre contre les bestioles**

## **Comment empoisonner les insectes sans s'empoisonner soi-même?**

Les insecticides que l'on vend dans le commerce font d'une pierre deux coup; ils détruisent non seulement les insectes, mais encore ils empoisonnent les humains par la même occasion. Quant aux crèmes vendues en pharmacie, dont on s'enduit le corps, elles ne découragent pas toujours les insectes affamés....

### **Les moustiques:**

Il existe deux sortes de moustiques: les moyennement méchants qui sont les cousins piquants, et les très méchants, ou anophèles, qui transmettent le paludisme (ou malaria). Les anophèles sévissent rarement en France, sauf en Languedoc et en Camargue; elles préfèrent les pays plus chauds.

Par contre, le cousin piquant empoisonne nos nuits d'été. Pour s'en débarrasser, il y a plusieurs méthodes inégalement efficaces.

1- l'essence de citronnelle:

N'essayez pas de la préparer vous-même, c'est compliqué: achetez-la chez le pharmacien. mettez-en sur toutes les surfaces de votre peau accessible aux moustiques. Si par mégarde vous oubliez le quatrième doigt de pied, soyez sûr que votre cousin affamé s'en repaîtra toute la nuit.

Inconvénients: certaines peaux sont allergiques à l'essence de citronnelle, l'odeur en est très spéciale.

2- le pot pourri (pourri seulement pour les moustiques)

Piquez des clous de girofle dans une orange: la surface de celle-ci doit être entièrement découverte. Ne piquez que des oranges parfaitement fraîches (c'est le travail d'une après midi; faites vous aider des enfants, que cela amuse beaucoup). Posez deux ou trois "pots pourris" ainsi piqués, sur votre table de nuit, près de votre tête, et fermez portes et fenêtres de la chambre. Au bout de deux jours, la pièce commencera à sentir très fort l'odeur de girofle à l'orange, et les cousins n'y rentreront plus. Le pot-pourri durcit et garde plusieurs mois son odeur.

3- Faites brûler de l'encens (se trouve dans les magasins de spécialité exotiques), ou des branches d'eucalyptus (à ramasser dans le midi ou en corse)

4-Suspendez au-dessus de votre lit une moustiquaire, c'est à dire un voilage tissé très serré et très fin (mais cela tient chaud la nuit).. Il existe une autre forme de moustiquaire: un treillage très fin que vous tendez sous l'hublot des fenêtres.

5- Mangez de la vitamine B1: levure de bière, mélasse de canne à sucre, germe de blé, riz complet....Les cousins cousineront beaucoup moins. N'absorbez pas de vitamines synthétiques, il y a incompatibilité entre celles-ci et le "bain de soleil": vous risquez des troubles graves.

6- Si malgré tout, les moustiques vous ont piqué, frottez-vous avec une branche de persil, ou d'absinthe, ou avec un oignon coupé en deux, ou encore avec une feuille de chou un peu écrasée pour la rendre plus juteuse.

7- Les pots de géranium rosat posés sur le bord de la fenêtre, ou dans une pièce, n'ont pas seulement un rôle décoratif: leur odeur et leur couleur découragent les moustiques et les empêchent de rentrer dans la maison.

8- Si vous campez, ou si vous avez une cheminée, sachez qu'un feu de bois vert n'est pas plus agréable aux moustiques qu'aux humains: sa fumée pique les yeux et les narines, mais probablement les moustiques sont-ils aussi chatouilleux que nous de l'odorat et de la paupière!

9- On s'est aperçu; également, que les moustiques fuyaient les gens habillés en blanc (ou en bleu et vert pâle) tandis qu'ils avaient une préférence pour les tissus à fleur, en particulier à fleurs rouges.

#### Le paludisme:

A quoi reconnaître qu'on est atteint de paludisme? Vous avez des accès de fièvre qui reviennent régulièrement: cela commence par des frissons, avec une impression de froid, mal à la tête, et enfin des sueurs très abondantes. Il existe deux médicaments efficaces: la quinine et l'eucalyptus.

Chez l'herboriste.

La quinine est tirée de l'écorce d'un arbre exotique, le quinquina jaune. Achetez l'écorce chez un herboriste, et faites-en une décoction: faites bouillir 25g d'écorce de quinquina dans un litre d'eau, jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié; buvez-en deux tasses par jour, matin et soir.

Lorsque la quinine n'agit pas suffisamment, remplacez-la par l'eucalyptus. Celui-ci a l'avantage de pousser en France (dans le midi et en Bretagne); faites bouillir 15 à 20 g de feuilles d'eucalyptus fraîches ou séchées, pendant une minute, puis laissez-les infuser pendant 10 minutes. Buvez en 5 tasses par jour.

#### Les puces:

Certaines personnes semblent particulièrement vulnérables aux piqûres de puces, d'autres pas du tout. Parfois, les piqûres peuvent être vraiment douloureuses. Voici quelques recettes pour les éviter:

Décousez un coin de votre oreiller, et glissez dedans des fleurs de camomille séchée. Si cela ne suffisait pas, remplissez-en tout votre matelas. Dans les régions où se cultive le noyer, on utilise des matelas remplis de feuilles de noyer séchées, qui sont très efficaces contre les puces. Si un matelas entier vous paraît beaucoup, faites sécher assez de feuilles pour en remplir un oreiller, que vous laisserez en permanence sur le lit.

Enduisez-vous d'essence d'œillet avant de vous coucher. Ou encore, placez entre draps et matelas des feuilles fraîches de tomates ou des fleurs de tanaïs. Sont efficaces aussi, les fleurs de lavande et les branches de menthe poaliot.

Les branches d'absinthe fleurie, séchées à l'ombre, sont tout aussi chasse-puce (et

l'absinthe est une des plantes communes qui soient, facile à trouver)

Piège à puce: placez sur le sol, pendant la nuit, une grande assiette d'huile, sous une lampe. Le lendemain, récoltez les cadavres.

Si malgré le coussin en camomille ou le matelas de noyer, une puce a réussi à vous piquer, frottez-vous la peau avec des feuilles de chou, d'absinthe, ou de persil.

Les puces des chiens domestiques (et chats)

Couchez votre toutou (ou votre matou) préféré sur une litière de feuilles de noyer ou de branches de yelbe (petit sureau); ou encore, sur des feuilles de tomate, ou des fleurs de tanaïse. La lavande et l'eucalyptus ont le même effet.

Temps de séchage des feuilles: 1 mois dans un endroit sec.

Si votre animal a déjà des puces, lavez-le avec une décoction de fleurs de tanaïse (ou saupoudrez-le avec les fleurs séchées et réduites en poudre); ou encore avec des graines de staphisaigre séchées et écrasées en poudre. Mélangez-les avec un peu d'huile ou de vaseline.

Vous pouvez aussi sécher des fleurs de lavande, les réduire en poudre, et en saupoudrer le chien ou le chat.

Les mites:

Elles détestent les fleurs de lavande séchées. Mettez celle-ci dans un petit sachet de toile fermée, sur chaque étagère de placard. Ou encore, si vous avez gardé les tiges des fleurs, tressez-les avec un ruban pendant qu'elles sont fraîches, comme cela se fait en Provence.

Dans toute l'Afrique du nord, et au moyen orient, on conserve les vêtements précieux dans des coffres en bois de cèdre (cèdre de l'Atlas et cèdre du Liban), qui dégage une merveilleuse odeur très forte; Les mites s'enfuient. les deux variétés de cèdre ont été acclimatées en France par les Eaux et Forêts (forêts du mont Ventoux), et poussent dans de nombreux jardins.

Procurez-vous une branche de cèdre, rabotez-la en copeaux, les branches entières sont tout de même efficaces bien qu'encombrantes.

Les mites détestent aussi l'absinthe séchée, que vous déposerez en petits bouquets dans les armoires.

Il paraît difficile de parler des mites sans parler de camphre: ce produit est extrait du camphrier, arbre d'Extrême -Orient, dont l'odeur, comme celle du cèdre, incommode tellement les mites qu'elle s'en évanouissent.....Le camphrier a été acclimaté dans les jardins autour de la méditerranée. Procurez-vous en quelques branches.

Encore plus facile à utiliser que le cèdre: gardez toutes les écorces de citron que vous consommez; séchez-les et enfermez les dans un petit sachet, dans les placards.

Répandez aussi du poivre en poudre...et n'éternuez pas!

Autres antimites naturels: le serpolet, le thym (ces deux plantes s'utilisent comme la lavande), l'eucalyptus sous toutes ces formes (frais, séché, en huile, en essence, etc)

Le géranium rosat (en pot ou séché), et la menthe pouliot (séchée) remplacent

agréablement le sinistre paradichlorobenzène.

Les mouches:

**Bzzzzzz!**

Une mouche, ça ne pique pas, ça ne fait pas mal, mais ça vous cherche, ça vous fait Bzzzz dans l'oreille, et ça vous tape sur les nerfs!....

On pourrait dire: bah, les mouches sont plus exaspérantes que dangereuses!

Or de récentes recherches médicales tendent à prouver qu'au contraire les mouches sont un véritable danger public: elle transmettraient une quarantaine de maladies plus ou moins graves (polio, tuberculose, typhoïde, etc). Il faut donc absolument s'en débarrasser. Mais comment?

D'abord par quelques principes de bon sens: ne pas laisser traîner de poubelles ouvertes, ou de denrées dans une pièce chaude. Changer souvent la litière des animaux domestiques, dont les excréments, pardon pour le détail, attirent les mouches. Pansez soigneusement et désinfectez les moindres plaies, des gens comme des animaux, parce que les mouches viennent immédiatement y pondre leurs œufs.

Dans le midi, posez une moustiquaire en treillis sur les portes et fenêtres.

Cultivez le basilic en pots sur le bord de fenêtres, véritable "rideau de fer" dans la guerre froide anti-mouches.

Protégez les hirondelles (spécialement quand elles sont des faubourgs....) Ne détruisez jamais leur nid sur votre maison: elles font une énorme consommation de mouches.

Plantez autour de la maison des arbres et arbustes qui font fuir les insectes en général, et les mouches en particulier:

- l'épurga médicinale (ou euphorbe lathyris)
- la viorne obier
- le myrica des marais (myrica gale ou piment royal)
- et l'anis vert (pimpinella anisum)

Quelques autres chasse-mouches:

La décoction de feuilles de noyer, pulvérisée dans la pièce, la décoction, l'huile, ou l'essence d'eucalyptus, que l'on peut aussi faire brûler dans un brûle parfum ou une cheminée ; à l'automne, récoltez les coloquintes, coupez les en morceaux, faites les sécher, jetez les morceaux 10 minutes dans l'eau bouillante. Pulvérisez cette décoction dans la pièce, lavez en le sol, les carreaux, les murs. La lessive de saponaire agit aussi en renforçant les insecticides naturels ci-dessus.

Pour les animaux, n'oubliez pas la litière en tanaïsie ou en yelbe, qui éloigne les mouches.

Cultivez un ricin dans votre jardin (si vous êtes dans le Midi), ou en appartement. Vous pouvez vous enduire d'huile de ricin avant de vous endormir: les mouches se tiendront à distance respectueuse.

Enfin, le bois de camphrier exerce une action toxique sur les mouches-comme sur les mites, les puces et les moustiques.

Si vous découvrez dans votre grenier ou chez un antiquaire un meuble en bois de

camphrier, n'hésitez jamais à lui faire une place d'honneur dans votre maison. Le camphre qui en est tiré, sous toutes ces formes, est un efficace chasse-mouches.

...Mais toutes ces excellentes recettes supposent que vous êtes dans votre propre maison, où vous pouvez mener la guerre antimouchière. Que faire alors si vous partez en voyage dans un pays chaud, où l'on vous fera dormir dans une chambre bourdonnante de mouches affamées?

-En voyage: d'abord, n'emportez jamais de vêtements en tissus imprimés à fleurs bariolées. Ne portez que des vêtements unis, jaunes, jaune-vert, ou bleu-vert. D'après certaines expériences américaines, les radiations de ces couleurs repoussent fortement la gent mouchière, on ne sait pas pourquoi.

D'ailleurs, depuis des siècles en Afrique du nord, on peint l'intérieur des maisons en vert tendre ou en bleu-vert pâle, justement pour cette raison. Aussi si avez le choix d'une chambre dans un hôtel, regardez la couleur des murs avant de vous décider!

Savez vous en quoi est fait le papier tue-mouches que l'on suspendait dans les cuisines de nos grand-mères? C'est un papier buvard de couleur appétissante, en général rose, imprégné d'une décoction d'ellébore blanc (verdâtre blanc) et de bois de quassia (plante insecticide exotique). Le tout était séché et sucré.

Les punaises:

Au XIXème siècle, le début de la société de consommation, de "confort" et de "progrès" a commencé par...la victoire sur les punaises. N'étant plus dévorés chaque nuit par ces vampires miniatures, les gens se sont réveillés de bonne humeur, ce qui les a conduit à inventer le téléphone, l'auto, la psychanalyse et la télévision.

On n'imagine pas à quel point cela change la vie de se réveiller le matin sans se gratter.

L'invention décisive qui a permis cette victoire, est...le lit en fer! Car auparavant, tous les lits étaient en bois. Pendant la journée, les punaises s'y cachaient, et, la nuit, elles en ressortaient pour sucer le sang des dormeurs.

Aujourd'hui, les punaises ont en général disparu des habitations, mais si elle apparaissent:

-badigeonner les boiseries avec de l'huile de lavande ou de l'essence de géranium rosat  
-ou encore, lavez les avec une décoction assez forte de feuilles de noyer (300g de feuilles fraîches pour un litre d'eau, ou 100 g de feuilles sèches) que vous faites bouillir pendant 10 minutes.

-les graines de coloquintes sont aussi très efficaces: écrasez-les de façon à en avoir pour à peu près 5 g, que vous mélangez à la décoction de noyer, ou encore à 100g de benzine (et vous pouvez ajouter 5 g de poudre de pyrèthre, à acheter en pharmacie)

Ensuite, pour éviter le retour des "vampires", placez entre les draps et le matelas des feuilles fraîches de tomate, des feuilles d'yeulbe, ou des fleurs de tanaïsie.

Les fourmis:

Ces dames ont le nez délicat, elles ont horreur des cendres de cigarettes. Repérez leur trajet et videz un fond de cendrier sur l'endroit par où elles entrent dans votre maison.

Elles se décourageront immédiatement.

Lavez vos placards avec une décoction de fleurs ou de feuilles de noyer, ou encore avec du vinaigre de lavande (celle ci est d'ailleurs active sous toutes ces formes contre les fourmis).

Autres décourageants naturels: les citrons, même très vieux, même pourris. Les fourmis n'aventureront plus la moindre patte sur une étagère qui sent le citron.

Le marc de café (et de thé) les font également fuir. Le mieux est encore de détruire la fourmilière: répandez dessus de la suie de cheminée, ou versez dans le trou de l'eau bouillante additionnée de savon noir.

Les rats et les souris:

En voie de disparition eux aussi. Personne ne regrette les rats, les terribles surmulots responsables des épidémies de peste, mais les souris, ma foi, faisaient partie du folklore. Si néanmoins il en survient chez vous, n'utilisez jamais de poison industriel à base d'arsenic. Essayez d'abord quelques "ratifuges" pas méchants. Si vous vraiment vous n'arrivez pas à vous débarrasser de l'invasion, voyez ci-dessous la recette de quelques pâtes raticides "naturelles", qui n'en sont pas moins très dangereuses pour les enfants et les animaux domestiques.

Ratifuges:

Adoptez un bon chat chasseur que vous ne nourrirez pas trop. Si le chat n'est pas très malin, complétez son action par des pièges, avec les quels vous attraperez les moins malins de la tribu. En général, les autres comprennent et ne reviennent plus.

Dans les greniers d'autrefois, où les rats et les souris venaient manger les grains, la farine et les denrées, on recouvrait les tas de blés de branche de menthe pouliot et de branches de yelbe.

Sinon, vous pouvez facilement fabriquer un raticide: si vous êtes en montagne, récoltez la racine de l'ellébore blanc (ou verdâtre blanc), que vous coupez en morceau et faites sécher.

Recette de poudre raticide:

Mélangez en l'écrasant au mortier (ou au moulin électrique): 50 g de racine d'ellébore blanc (très toxique); 50 g de graines de tournesol (comme appât); 1 goutte d'essence de fenouil ou d'anis (pour parfumer)

Nettoyer archi-soigneusement votre mortier ou moulin

Si vous préférez une recette de pâte raticide: 20g de racine d'ellébore blanc, 50g de saindoux (comme appât); 10 g de suif (facultatif); 1 goutte d'essence d'anis ou de fenouil.

Tous les ellébore sont plus ou moins vénéneux, et tous tuent les rongeurs qui en mangent. Vous pouvez aussi utiliser les feuilles et les racines de l'ellébore fétide, celles de

l'ellébore noir, et celle de l'ellébore vert, qui sont un peu moins actives que le verdâtre. Enfin, si vous êtes dans le Midi, ajoutez des feuilles de laurier-rose séchées et réduites en poudre en quantité égale à l'ellébore, qu'elles peuvent remplacer.

Autre formule de pâte raticide:

Écrasez ensemble, en quantité égales: des amandes amères, de la racine séchée d'ellébore noir, de la farine, de l'huile. L'ellébore noir est la "rose de Noël".

Si ces recettes n'avaient aucun effet, il vous reste le dernier moyen: une flûte. Comme le joueur de Hamelin; qui réussit à débarrasser la ville d'une invasion de rats, en les charmant tellement par sa musique qu'ils le suivirent jusqu'à la mer où ils se noyèrent!

Les poux:

En cas d'invasion, laver la tête avec:

Une décoction de fruits de fusain (bonnet carré): séchez les fruits, plongez-les 10 minutes dans l'eau bouillante vinaigrée (50g de fruits pour un litre d'eau)

Du vinaigre de lavande, menthe et tanaïsie: 100 g de fleurs de lavande fraîches; 50 g de fleurs de menthe pouliot; 50 g de fleurs de tanaïsie. -à faire macérer dans 200g de vinaigre d'alcool pendant 15 jours. A défaut des 3 plantes, une seule peut suffire, et si vous êtes pressés, traitez-la en décoction.

Une décoction de feuilles de noyer fraîches; ou bien piler les feuilles séchées jusqu'à en faire une poudre pour saupoudrer les cheveux.

Une décoction de thym frais ou sec

Enfin, les graines de staphisaire (plante appelée aussi "herbe aux pouilleux"). Sécher les graines, faites-les bouillir 10 minutes dans un litre de vinaigre blanc (50g pour un litre)

Les poissons d'argent:

Sur leur fiche d'identité, ils s'appellent "lépisme du sucre". Il suffit d'aérer les tiroirs et les armoires pour les faire disparaître. Sinon, utilisez les mêmes insecticides naturels que pour les mites.

Charançons et calandres:

Ces deux appellations désignent des insectes d'espèces diverses, qui s'attaquent à l'armoire à provisions.

Pour les faire fuir: de l'ail. Frottez les bords du récipient avec une gousse d'ail cru, et laissez le reste de cette gousse sur le dessus de la denrée à protéger. (céréales, farines) Entourez vos provisions d'une ceinture de sécurité, un "no man's land" (c'est à dire un no charançon's land)...de bouquets de feuille d'yelbe et de fleurs de tanaïsie.

### Les blattes de cuisine (ou cafards)

Répugnantes personnes...la blatte de cuisine aime la chaleur et s'attaque à tous les aliments, qu'elle contamine en laissant une désagréable odeur.

Dans la journée, elle a honte, elle se terre dans les trous, mais elle sort la nuit.

-Poser des pièges: un vase vernissé au fond duquel vous mettez un peu de sucre ou de farine, ou de bière (ou les 3, avec l'avantage que la bière noie les cafards). Entourez le vase d'un linge ou d'un journal mouillé pour permettre aux blattes de monter jusqu'au bord du vase; ensuite elles tombent au fond, et ne peuvent plus en sortir, parce qu'elles glissent sur les parois vernissées.

Boucher fentes et fissures dans la cuisine.

La nuit, faites une razzia: lorsque les cafards sont sortis, jetez sur le sol de l'eau bouillante additionnée de 40% d'alun.

Enfin, la racine des ellébores en poudre ou en décoction, répandue sur le sol tuera les derniers cafards.

### Les araignées:

Laissez les vivre....Elles mangent mouches, guêpes, moustiques et autres. Cependant, si elles vous gênent, elles ne survivront pas au traitement appliqué aux mites et aux moustiques. Elles ne résistent pas non plus au jus de tabac, aux décoctions d'ellébore blanc ou de laurier rose.

### Rongeurs du bois: Termites et xylophages.

Les coléoptères xylophages sont en général de petits scarabées, qui s'attaquent aux boiseries. Parfois, il se partagent le gâteau (de bois) avec les vers.

On ne les voit pas, on les entend parfois: les vrillettes font un tic tac caractéristique dans les meubles et les poutres, et aussi les parquets, qui se creusent peu à peu de vermoulures.

Quant aux termites, fourmis blanches ailées, ils sont d'autant plus néfastes que l'on ne s'aperçoit de leur présence que lorsque la maison commence à s'effondrer....Importés au XVIIIème siècle par les navires, ils firent de terribles ravages dans le sud/ouest de la France: en 1850, toutes les archives de la ville furent mangées par les termites! que faire?

Si l'on construit sa maison soi-même, et si l'on fabrique ses meubles, ne choisir que des poutres et des planches taillées dans le cœur de l'arbre- et non pas dans l'aubier, partie du tronc auquel s'attaque les coléoptères.

Choisir des bois contenant des insecticides naturels:

-Hêtre

-Chêne

-Genévrier-cade

-Pin sylvestre

-Noyer

-Châtaignier

Boucher les trous existants à la cire et badigeonner à l'essence de térébenthine ou à la créosote de hêtre (qui est un goudron obtenu par carbonisation et distillation du bois de hêtre)

L'aloès, (que l'on peut d'ailleurs remplacer par l'agave faux aloès) a des feuilles remplies d'un suc insecticide.

Les récolter, les écraser pour obtenir une bouillie contenant le suc frais; ou encore, les couper en morceaux, les sécher, et les réduire en poudre, dont on saupoudre le bois.

Badigeonner poutres et meubles de bouillie d'aloès frais écrasé, ou encore préparer une décoction:

10 grandes feuilles séchées pour 1 litre d'eau.

Ou encore:

10 g de feuilles séchées pour 1 litre d'alcool, à laisser macérer 15 jours.

Enfin, autre insecticide contre les xylophages: badigeonner le bois à l'huile de lavande (fleurs de lavandes macérées dans l'huile d'olive)

En menuiserie, utilisez de la colle à bois à base de farine de marron d'inde: les insectes ne s'attaqueront pas aux meubles. (pour la farine de marron d'inde, séchez les marrons, concassez-les, réduisez les en poudre,)

D'autre part, les vers rongeurs de papier ne supportent pas, eux non plus, l'aloès.

Teignes, gales, tiques:

Badigeonnez les parties atteintes avec:

-une décoction vinaigrée de thym

-de l'huile de ricin ou de lavande

-de pommades faites avec: 1 g de poudre d'ellébore blanc, 30 g d'axonge (graisse fine de porc)

Variante de la formule précédente: remplacer l'ellébore par de la poudre de fleurs de tansie. Application une ou deux fois par jour chez les adultes et une fois par jour chez les enfants.

La bryone est aussi un remède ancien contre la gale (décoction vinaigrée). 10g de racine de bryone, 1 litre d'eau, 1 verre de vinaigre, 10 mn d'ébullition.

Le jus de tabac, et la poudre de feuilles de tabac, ainsi que la cendre de cigarettes, sont très actifs contre une gale, teigne, poux. Seulement il faut être prudent, car c'est une plante toxique (comme d'ailleurs la bryone et l'ellébore). En application locale, laisser le produit quatre à cinq minutes sur place, et lavez après, à l'eau vinaigrée.

## **2- Dans les jardins et dans les champs.**

### **Comment se débarrasser de l'ennemi sans détruire l'équilibre écologique.**

Contrairement à ce que croit le grand public, le développement des pesticides n'a pas vraiment résolu la lutte contre les parasites.

En inondant de D.D.T. un champ de pommes de terre, pour lutter contre le doryphore, on obtient la première année des plantes magnifiques, et le doryphore semble avoir disparu. La seconde année, les plants sont encore beaux, mais il faut de nouveau remettre du D.D.T., sinon, les doryphores reviennent en force.

La troisième année ou quatrième année, on s'aperçoit que les plants sont complètement dégénérés: ils ne peuvent plus fournir des pommes de terre assez vigoureuses pour ensemercer le champ une cinquième fois (même dans les meilleures conditions). D'autre part, le doryphore est loin d'avoir complètement disparu....

Au contraire, on cite le cas bien connu d'agriculteurs suisses qui ne mettent jamais de D.D.T. dans leur champ de pommes de terre: non seulement leurs plants ne dégénèrent pas, même au bout de 20 ans, mais encore ne sont-ils guère attaqués par les doryphores. Par contre, ceux-ci s'attaquent aux cultures voisines lorsqu'elles sont aspergées de D.D.T. Des expériences semblables ont été faites un peu partout, dans divers pays, par des groupes d'agriculteurs biologiques.

Alors? Quelle explication donner?

Simplement celle-ci: les pesticides chimiques (D.D.T. Lindane....)dénaturent la terre, et, par là, affaiblissent les plantes, qui ne peuvent plus se défendre contre les maladies et les parasites.

Les plantes ont naturellement des systèmes d'autodéfense efficaces: il est préférable de les encourager plutôt que les détruire.

D'autre part, les parasites s'habituent aux poisons; on arrive ainsi au brillant résultat que la plante est de plus en plus faible devant un ennemi de plus en plus fort. En somme, le problème de l'agriculture et de l'élevage est celui de la médecine: les médecins commencent à se rendre compte que l'abus des médicaments affaiblit les défenses du malade....et le prédispose à retomber encore plus bas.

Or, l'expérience a prouvé que l'on peut très bien se passer de pesticides: dans les exploitations biologiques bien tenues, un équilibre naturel s'établit, et il n'y a que très exceptionnellement des problèmes de parasites.

Voici ci-dessous, quelques exemples, à titre indicatif:

#### Les doryphores

L'ennemie naturelle du doryphore est la perdrix. Élevez-en, et lâchez-les sur vos champs de pomme de terre. Les perdrix vous débarrasseront de tous les doryphores, aussi bien larves qu'adultes.

Plantez des aubergines sacrifiées entre les rangs de pomme de terre: les doryphores se précipitent dessus, oubliant complètement les pommes de terre.

Plantez aussi du chanvre, qu'au contraire les doryphores détestent: son odeur les éloigne.

Éventuellement, en cas d'invasion, pulvérisez une décoction de plantes insecticides (tabac, tanaïse.....voir liste plus loin)

Les pucerons:

Importer des coccinelles dans votre jardin: elles se nourrissent de pucerons (très efficace)

Ou encore, introduisez dans vos cultures une petite mouche qui ressemble à une guêpe: le syrphé (*Xylota segnis*) qui fera le travail de "dépuçeronnage" à votre place. Ces deux méthodes sont plus efficaces lorsqu'on a des serres.

Pour préserver les rosiers, plantez des pieds de tabac ornemental entre les pieds de rosiers.

Les pucerons détestent le savon: faites tremper du savon de Marseille, ou préparez une lessive naturelle (voir chapitre des lessives) et badigeonnez-en, au pinceau, la plante surchargée de pucerons (bien entendu, il ne s'agit pas d'utiliser des lessives à base de détergent chimiques)

Préparez un jus (ou purin) d'orties: dans un bac plein d'eau, plongez des bottes d'orties (cueillies avec des gants!!!)

Mettez le bac au soleil. Au bout de quelques jours, l'odeur devient horrible, c'est bon signe! Votre purin est prêt. Ajoutez lui la même quantité d'eau, et pulvérisez sur les rosiers, les légumes etc...

Pulvérisez aussi sur les pucerons une décoction de feuilles de noyer, de yelbe, de tabac, de bouillon-blanc, de racines de bryone et d'ellébore noire (rose de Noël), ou de graine de coloquinte. Toutes ces plantes sont présentées plus loin avec la manière de s'en servir.

Une seule de ces plantes (en décoction) est efficace, mais vous pouvez en mélanger plusieurs, le résultat en sera encore meilleur.

Pour les arbres fruitiers: la meilleure manière d'éviter les pucerons est de soigner les arbres pendant l'hiver, de la façon suivante:

-Brossez les écorces avec une brosse au chiendent et de l'eau. Pansez les plaies de l'arbre avec un cataplasme d'argile en pâte (c'est dans ces blessures que se mettent d'abord les parasites, exactement comme les mouches s'attaquent aux plaies).

Badigeonnez l'écorce avec de la boue d'argile (argile à délayer dans l'eau, à acheter dans les magasins de fournitures agricoles biologiques)

Désherbez sous les arbres. Certains plantent des capucines, qui attireront les pucerons, protégeant ainsi les arbres.

Enfin, dès que vous voyez des fourmis au pied d'un arbre, c'est qu'il y a -ou va avoir- des pucerons.

Escargots et Limaces:

Adorent les salades, la pluie, les fraises, les murs de pierres sèches, les petits pois....Hou, les cornes!

Si votre jardin est clos, introduisez un couple de hérissons.  
D'ailleurs, si vous retrouvez des coquilles vides sur vos plates bandes, c'est qu'il y en a déjà un qui se charge du nettoyage du jardin!

Entourez les plates-bandes d'une ligne de fortification:  
-un petit talus de sciure de bois, ou du sable, ou de cendres, maintenu par une planchette. Escargots et limaces ne peuvent pas avancer sur un terrain trop friable, parce que leur bave n'y adhère pas. Vous qui avez des jambes (vous ne connaissez pas votre chance!), allez les ramasser pendant qu'ils pataugent lamentablement sur le talus. Et mangez-les, si ce sont des petits gris ou des escargots de bourgogne.

Recette de la poudre anti-limaces:  
-30g de poudre de racine d'ellébore noir (rose de Noël); 70g de son. Bien mélanger le tout.

Les limaces se précipitent (autant qu'on peut se précipiter sur un seul pied) sur les plates bandes où le fumier est enterré. Donc, évitez le fumier, et préférez le compost, matière végétale décomposée.

Protégez les plates-bandes par des rangées de plants de tabac.  
Enfin, dernier recours: pulvérisez une décoction de plantes insecticides au choix parmi celles citées plus haut à l'article Pucerons (en particulier tabac et tanaïs)

## Les fourmis

Dans la maison, elles sont plus nuisibles qu'utiles, par contre, dans le jardin, ce serait plutôt le contraire: elles dévorent beaucoup d'insectes, en particulier des chenilles.

## Les vers blancs:

Les vers blancs sont des larves de hannetons. Ils s'attaquent aux racines des plantes.

Comme ils apprécient énormément épinards et pommes de terre, disposez une bonne quantité de ces légumes à la surface de la plate bande dévastée: les vers blancs remonteront à la surface du sol pour déjeuner et vous n'aurez plus qu'à les ramasser en pleine digestion.

Autour des plants que vous voulez protéger (salades, carottes, petits pois, etc...), enfouissez des déchets de laine brute non dessuintée. La laine, en se décomposant empoisonne les vers blancs.

Pour protéger les arbres, semez des laitues sacrifiées. Le soir, arrachez celles d'entre elles qui sont fanées: ramassez les vers blancs sur leur racine. Les salades kamikazes ont sauvé les arbres au prix de leur vie!

### Les hannetons:

Comme les Jeanneton et les Margoton; ils faisaient partie du folklore....

Les hannetons apparaissent une année sur trois. Les agriculteurs le savent et les attendent donc de pied ferme. Ce sont des goinfres: ils mangent tout, tout, tout dans les jardins, les vignes et les champs.

Attirez et protégez leurs ennemis naturels: grenouilles, couleuvres, oiseaux (corbeaux, mésanges, hiboux, pies, étourneaux, buses) petits mammifères (hérissons, blaireaux, putois, martres, taupes, mulots, musaraignes et même renards); certains coléoptères: carabes dorés.

Offrez-vous une fois dans votre existence, une partie de chasse folklorique: le hannetonnage.

Règle du jeu: il faut être au moins 4, dont quelques enfants que cela amuse toujours follement.

Emportez des grands sacs, ou des toiles (comme celles dont on se sert pour ramasser les cerises ou les olives), un bâton par personne. Prévoir un grand feu ou une bassine d'eau bouillante. Les toiles et sacs sont éventuellement sacrifiés.

L'été, pendant la journée, le hanneton reste immobile perché sur les arbres et les haies. Le matin, au levé du soleil, il est en train de digérer son déjeuner de la nuit et de s'endormir.

Il faut donc se lever dès potron-minet (5h du matin), et arriver sous les arbres avec les sacs ou les toiles.

Cueillir le hanneton (avec des gants si vous voulez, mais il ne pique pas) et le mettre dans le sac. Ou bien, tant dis que l'un secoue les arbres avec un bâton, recueillir le hanneton ensommeillé dans la toile étendue par terre. Le hanneton dort du sommeil du juste, il ne se réveille qu'avec les premières chaleurs, entre 7h et 9h. Là il s'envole et va dormir sur un autre arbre. Il faut donc fermer le sac ou nouer la toile avant le réveil du dormeur.

Que faire de votre cueillette? Le hanneton résiste plusieurs jours à la noyade ou à l'asphyxie. Brûlez le sac ou la toile dans un grand feu, avec les hannetons: les cendres feront un excellent engrais. Ou encore, plongez le toile dans une lessiveuse d'eau bouillante.

### Les chenilles:

Posez des nichoirs dans vos arbres, avec un trou d'entrée adapté aux mœurs de la mésange à tête noire (37mm). Celle-ci débarrassera le jardin des chenilles.

Pulvériser des décoctions de plantes insecticides ci dessous: (si possible plusieurs)

-Laurier rose, noyer, tabac, coloquinte, ellébore blanc, yelbe (voir plus loin explications sur ces plantes)

## Les taupes

La guerre des taupes dure depuis longtemps. Mais si les jardiniers gagnaient la victoire définitive, avec l'élimination physique de l'espèce taupière, ce serait une catastrophe: cette pauvre bestiole aveugle se nourrit de larves, d'insectes nuisibles (hannetons, mille-pattes, vers gris, limaces, etc...) Elle en mange 60 à 80 g par jour, autant que son propre poids! Donc, évitez à tout prix le poison et les destructions massives. Ne déclarez pas la guerre aux taupes à n'importe quel moment: une campagne au printemps suffira (mars, avril, mai), c'est ma saison où elles font le plus de dégâts. Laissez-les vivre le reste de l'année.

### Faire fuir les taupes:

Certains jardiniers déversent dans les trous un assortiment de poisons: huile de vidange de moteur, taupicides chimiques; d'autres font brûler des gaz dans les galeries, les malheureux!! Ils ne font que polluer un peu plus leur propre terre!

Le meilleur moyen de faire fuir les taupes est de planter, si l'on est dans le Midi, un câprier; si l'on habite une région plus froide, un euphorbe grande épurge (ou seule, nom latin: *euphorbia lathyris*). Les racines de ces arbustes incommode le nez de ces dames, qui s'en vont creuser leurs galeries (j'allais dire planter leurs choux!) ailleurs!

### Les oiseaux:

Comme les taupes, ils sont à la fois les ennemis du jardins et ses meilleurs amis. Amis, car ils se nourrissent d'insectes nuisibles; ils sont donc absolument à protéger. Ennemis parce qu'ils vivent aussi de fruits et de graines, les même que nous, malheureusement! Comment faire fuir les oiseaux?

Le meilleur système est de laisser dans le jardin un vieux poste transistor, protégé par un sac plastique. Ouvrez le poste, le plus fort possible; les oiseaux seront terrifiés! Comme ils délimitent leur territoire par des signaux sonores (leur chant), ils se demanderont longtemps quel chat d'une espèce inconnue et redoutable se cache dans cette petite boîte (s'ils savaient de quelle sorte de "minets" chanteurs il s'agit....ils se sauveraient peut-être encore plus vite!) Et comme les programmes changent au cours de la journée, ils ne peuvent pas s'habituer à ces brusques variations d'intensité.

Le vieux transistor tombera un jour en panne: il est mort! Catastrophe, les oiseaux reviennent en force!

Fabriquez vite un autre type d'épouvantail sonore:

-percez, avec un clou et un marteau, un trou dans le fond de quelques boîtes de conserve. Passez un fil solide au fond, retenu par un nœud. Avec quelques boîtes de tailles différentes et quelques branches bien droites, fabriquez un mobile que le vent entrechoquera. Ce n'est pas joli joli, et n'améliore pas forcément le site, mais c'est un traitement d'urgence contre la volée de moineaux qui viennent ravager vos cerises. Les moineaux finissent par comprendre, au bout de quelques jours, mais entre temps, vous avez fait réparer le poste!

Il existe aussi un autre système: les filets. En plastique, ils sont assez onéreux, bien qu'efficaces, et augmentent beaucoup le prix de la récolte.

Les mulots:

Les mulots (rats des champs) sont d'aimables petites bestioles. A vouloir les détruire totalement, on risque de mettre en péril l'équilibre écologique d'une région. Contentez vous de les faire fuir. Surtout, n'utilisez jamais de poison, qui risque d'empoisonner accidentellement enfants et animaux domestiques. Préférez les pièges à souris et rats, avec lesquels vous attraperez les moins malins de la tribu.

Pour les autres, il y a de meilleurs systèmes.

Adoptez un bon chat chasseur, que vous ne nourrirez pas trop.

Plantez dans votre jardin, la viorne (voir plus haut), dite encore "boule de neige" (*viburnum opulus*). C'est une plante dont les fleurs, les fruits, les tiges, les feuilles et les racines sont vénéneuses. Les mulots l'ont en horreur. Plantez aussi des épurges (*euphorbe lathyris*).

Un remède traditionnel, assez macabre, mais efficace:

-posez des pièges, attrapez quelques mulots. Brûlez-les dans un feu de bois ou de charbon. Récupérez soigneusement les cendres, que vous répandrez dans le jardin (par beau temps sec). Les autres mulots ne reviendront plus jamais.

Enfin, attirez les chouettes, hiboux et autres rapaces nocturnes: plantez en terre une perche d'environ 2 mètres de haut. Fixez tout en haut un perchoir, c'est à dire une barre transversale de 50 cm de long. Les rapaces nocturnes aimeront s'y percher; il viendront la nuit, et mangeront tous les mulots de votre jardin, qui en sera débarrassé en une semaine.

### **III à la ferme:**

Comment protéger les animaux de la ferme sans affaiblir leurs défenses naturelles:

Litière insectifuges:

-Pour faire fuir les insectes, donnez aux animaux domestiques des litières insectifuges, composées d'herbes non toxiques pour eux, mais très décourageantes pour les insectes:

- branche d'ylbe (sureau nain)
- plants de tanaïs, de menthe pouliot
- feuilles de noyer ou d'eucalyptus
- rameaux de lavande, de thym, de serpolet

Mais ATTENTION, ne leur donnez jamais de plantes vénéneuses:

laurier-rose, ellébore, coloquintes..etc

### Nourritures anti-parasites:

Par exemple pour le lapin et le cochon d'inde: serpolet, absinthe, saule, eucalyptus, tanaïsie (naturellement en petites quantités, et en variant tous les jours)

Pour les vaches, les moutons et les chevaux:

Ils doivent paître dans une prairie naturelle: alpages, marais, landes sont les meilleurs. Il y pousse un très grand nombre d'espèces différentes. Les animaux, en général, savent d'instinct celles qu'ils doivent manger ou non.

Les prairies artificielles sontensemencées avec un très petit nombre d'espèces : elles sont souvent très appauvries d'autant que les haies ont souvent été supprimées. Les vaches y ont chaud et s'y ennuient. Elles n'y trouvent pas les minéraux nécessaires à la défense de leur organisme (en particulier les "oligo-éléments", c'est à dire les éléments chimiques, indispensables en quantités tellement infimes qu'on ne peut les mesurer)

Les haies traditionnelles jouaient un rôle important: si la vache broutait des feuilles de noyer, de yelbe, d'aubépine, de hêtre, de sureau...elle se passait de vétérinaire.

Pourtant, tous les arbres ne sont pas bons pour les haies, par exemple, si un cheval broute du laurier-rose, il en meurt, ainsi que les branches d'if (celui ci est appelé d'ailleurs "arbre de mort")

### Mouches et taons:

Dans les étables, suspendre au plafond de petits fagots de fougère et d'armoise: les mouches se posent dessus. Coupez alors la ficelle du fagot, au dessus d'un sac ouvert que vous fermez. Immergez totalement vos captures.

Respectez les toiles d'araignées dans les étables: ce sont de merveilleux pièges à mouches.

Badigeonnez l'étable avec une décoction de feuilles de noyer, ou d'ellébore noire (70g de racine d'ellébore séchée, pulvérisée dans 10 litres d'eau, de géranium rosat, d'eucalyptus, de tanaïsie et de lavande.

Enduire le corps des animaux, surtout la tête, d'un mélange à parts égales de :huile de colza et huile de cade (à renouveler tous les jours), qui fait fuir mouches et taons, et aussi moustiques.

Variante: faites macérer 15 jours des feuilles d'eucalyptus, fraîches ou séchées, dans de l'huile de colza (200g pour un litre)

Voici une recette de lotion contre taons, mouches, moustiques:

-10 g de feuilles de noyer (fraîches ou sèches), 10 g de feuilles d'eucalyptus (même dose),

plus , éventuellement, 10 g de poudre de pyrèthre, à jeter dans un litre d'eau bouillante: bouillir 10 minutes.

Poux, puces, gales, teignes des chiens, chats, chevaux, moutons....

Les badigeonner ou les laver avec, au choix, les préparations suivantes:

- Une décoction de fruits de fusain (50g par litre d'eau vinaigrée)
- Une lotion de staphisaigre: 10 g de grains séchés ou broyés, à macérer 10 jours dans un litre d'huile, ou en décoction: 10g pour un litre de vinaigre blanc.
- De l'essence de lavande (quelques gouttes en friction)
- Une décoction de tanaïs
- une décoction de thym

Essayez toutes les recettes et préparations indiquées dans "se défendre contre les bestioles" -dans la maison-.

Ce qui est valable pour les parasites de l'homme l'est aussi pour les parasites des animaux, dans la mesure où se sont les mêmes, ce qui arrive souvent. D'ailleurs, presque toutes ces plantes insecticides sont polyvalentes, c'est à dire combattent plusieurs espèces d'insectes à la fois.

Lutte contre les insectes et parasites (en général)

Voici quelques conseils très généraux, qui vous permettront de vous débarrasser des parasites à moindre frais, et surtout, à moindre risques:

-Attirez les ennemis naturels des insectes et des rats: les oiseaux.

Construisez des nichoirs

Plantez des arbres à baies dont ils se nourrissent l'hiver (aubépine, troène et sureau...)

N'abattez pas les haies des champs

Offrez aux oiseaux un bac d'eau tiède l'hiver quand il gèle, ou d'eau fraîche en plein été.

- les ennemis naturels des limaces, des vers, des vipères: les hérissons

Ils ne resteront chez vous que s'ils sont deux: un mâles et une femelle.

Ils s'apprivoisent très bien. Clôturez votre jardin d'un grillage de 50 cm de haut pour les empêcher de s'enfuir.

Les ennemis naturels des moustiques, larves, vers, mouches: les crapauds et les grenouilles

Ce qui nécessite l'aménagement d'une petite mare.

Plantez des arbres et arbustes qui font fuir les insectes et rongeurs:

- L'euphorbe lethuris (ou épurge médicinale, ou esule)
- La viorne obier
- L'anis vert
- Le myrica des marais (piment royal)
- Le laurier-rose
- Le yelbe (ou sureau nain)
- L'eucalyptus, etc...

Répandez des décoctions ou des poudres de plantes insecticides ci-après.

Certaines plantes ont naturellement un très fort pouvoir non seulement insectifuge, mais encore insecticide.

Elles sont très efficaces, tout autant que les pesticides chimiques, et sans en avoir les inconvénients.

On a employé, et on emploie toujours, la poudre de pyrèthre. (qui est un genre de marguerite jaune).

Malheureusement, il faut l'importer du Caucase et de Yougoslavie: le pyrèthre que l'on cultive en France perd une grande partie de ses pouvoirs insecticides.

Quant au quassia, c'est une plante tout à fait exotique, et, à ce titre, nous n'en parlerons pas en détails.

Il y a bien suffisamment d'espèces utilisables en France, dont nous donnerons plus loin les détails;

La polyculture est l'ennemie des parasites.

Pourquoi les paysans d'autrefois plantaient-ils une rangée de carottes, puis une rangée de rosiers, puis un petit arbre, puis une rangée de concombres, etc...pour s'amuser?

Ce n'était pas "rationnel"...mais c'était réaliste

Certaines plantes faisaient fuir les insectes et protégeaient ainsi tout le carré. En combinant un certain nombre d'espèces, le cultivateur d'autrefois arrivait à se protéger finalement assez bien des parasites.

Dans une monoculture, c'est évident, les plantes s'ennuient, elles ont la feuille triste, elles ne savent plus à qui parler.

Des hectares et des hectares de pommes de terre, c'est aussi gai qu'un camp de concentration ou un parking:

les plantes deviennent neurasthéniques et le découragement les rend sans défenses.

D'ailleurs, de récentes expériences américaines, très sérieuses et très surprenantes, ont prouvé que les plantes avaient une sensibilité bien plus grande qu'on ne l'imaginait jusqu'alors.

#### **IV. Plantes antiparasitaires et insecticides**

Autrefois, nous achetions assez bêtement une "plaquette XXX" ou une "bombe" chaque fois que sifflaient 3 moustiques à l'horizon.

Aujourd'hui, nous nous débarrassons sans coup férir de toutes les puces, mites, mouches etc...Uniquement grâce aux plantes antiparasitaires et insecticides qui poussent dans notre pays.

elles ne sont pas difficiles à identifier ni à récolter: vous avez d'ailleurs remarqué dans les chapitres précédents, que ce sont toujours les mêmes qui reviennent: environ une trentaine. Nous ne citerons que les principales.

D'autre part, nous avons éliminé, de parti pris, toutes les plantes exotiques, parce que, justement, nous voudrions réhabiliter notre flore indigène et nationale: ces plantes qui ont l'avantage d'être à portée de la main, et gratuites...

C'est là leur malheur d'ailleurs: le consommateur les croit inefficaces, puisqu'il ne les paie pas!

Or, certaines sont extrêmement dangereuses, et il faut respecter un dosage (voir plus loin)

Parmi les insecticides naturels, beaucoup vivent sur les bords de la Méditerranée, ou sur les côtes tièdes de l'Atlantique: eucalyptus, ricin, genévrier-cade, géranium rosat, etc.

Malheureusement, ces plantes parfumées et méridionales perdent leur odeur et leur particularités lorsqu'elles sont cultivées au nord de la Loire (en particulier la lavande et le thym)

Que les "nordistes" se consolent. D'abord, rien ne les empêche d'aller herboriser dans le midi, puisque ces plantes peuvent s'employer séchées. Ensuite, ils pourront se rattraper sur la tanaïsie,, le tabac, le noyer, l'yelbe, la menthe....qui sont parfaitement acclimatées en France du nord et en Belgique.

Comment préparer les plantes antiparasitaires et insecticides:

Vous vous êtes peut-être étonnés du fait que nous n'indiquons pas toujours les dosages.

Comme vous l'avez remarqué, ces plantes s'emploient toutes, ici, en usage externe, c'est à dire qu'il n'est jamais question de les avaler.

Les dosages sont importants surtout pour l'usage interne, c'est à dire si les plantes doivent être consommées et si elles sont plus ou moins toxiques.

Ici, une bonne partie des plantes indiquées le sont, effectivement (ellébore, coloquinte, lauriers-rose, fusain....). Les malheureux rat à qui l'ont en fait manger quelques grammes sont censés en crever sur l'heure. Donc maniez ces plantes avec des gants et ne mêlez pas les enfants aux opérations de cueillette.

Évitez que ces plantes toxiques soient en contact avec la peau trop longtemps. D'ailleurs, lorsqu'elles devaient être appliquées sur l'homme ou les animaux domestiques (ceux justement qu'on ne veut pas tuer), nous avons donné des dosages.

Évitez aussi de respirer ces plantes trop longtemps, en Provence, que le malheureux qui

s'endort sous un laurier-rose ne se réveille plus! Nous n'avons jamais essayé, et personne n'a envie d'essayer, mais il est plus que probable que le dormeur doit se réveiller passablement intoxiqué!

Lorsque vous avez le choix, préférez les plantes sans danger:

- eucalyptus
- lavande
- noyer
- tanaïsie
- tomate
- menthe...

N'utilisez les plantes toxiques qu'en dernier ressort; si vraiment le parasite a résisté à tout.

Cueillette des plantes:

Lorsqu'un moustique vous pourchasse la nuit, il n'est pas toujours possible de sortir et d'aller cueillir un bouquet de lavande au clair de lune....

Soyez donc prévenants et profitez de la belle saison pour cueillir feuilles et fleurs. Même s'il s'agit de la racine, la plante est plus facile à identifier lorsqu'elle est en pleine floraison.

Quand cueillir les plantes?

Toujours par temps sec et chaud, jamais quand il pleut ou bruine. Et le matin de préférence.

Où les cueillir?

Dans l'endroit le plus sauvage et le moins pollué possible.

A proscrire absolument: les bords des routes et les champs traités aux engrais chimiques. Éliminer toutes les plantes malades, flétries, parasitées et celles qui poussent à côté d'un champignon.

Matériel de l'herboriste en herbe:

- un grand panier d'osier
- Un sécateur
- une petite bêche (pour les racines)

Séchage des plantes:

Ne jamais mélanger les plantes, ni pendant le transport ni pendant le séchage.

Ne jamais les laver, sauf les racines, qui, elles, au contraire, doivent être passées à l'eau claire et brossées.

Attachez les queues des plantes avec une ficelle de raphia ou de coton, et suspende-les la tête en bas dans un grenier (ou une pièce chaude et sèche). Vous pouvez aussi les poser sur des claies, ou sur le radiateur de votre appartement.

Les racines: une fois lavées, coupez-les en petits morceaux, et séchez-les au soleil ou au four doux.

Les tiges, le bois, les écorces: ne pas les laver, mais séchez-les comme les racines.

Plantes entières, feuilles, fleurs: sécher à l'ombre.

Fruits: séchez au soleil, au four

Graines: étalées sur une assiette ou sur une feuille de papier. Remuez-les tous les jours pour éviter le pourrissement.

Combien de temps dure le séchage?

-cela dépend beaucoup des espèces, des conditions de cueillette, de la saison, du climat, et peut varier entre huit jours et deux mois.

Comment préparer les plantes:

En infusion: faites bouillir une casserole d'eau, lorsqu'elle bout, jetez la plante dedans et retirez immédiatement du feu. Couvrez, et laissez infuser de 10 minutes à 1h.

En décoction: au contraire, laissez bouillir plus ou moins longuement la plante (entre 10 minutes et une demie-heure)

Se traitent plutôt en décoction: les racines, les bois, les fruits, les graines, coupés en tout petits morceaux.

En macération: se fait à froid, vous laissez "macérer" c'est à dire tremper la plante dans un liquide (vin, vinaigre, huile, alcool), pendant un certain temps.

Les recettes varient beaucoup en ce qui concerne le temps nécessaire: de 12h à plusieurs semaines.

En poudre: Dans les pages précédentes, nous avons souvent parlé de poudres de plantes. Elles sont faciles à obtenir: la plante sèche est toujours friable et cassante: broyez-la dans un mortier, ou un moulin à grains (si ce sont des graines), ou au moulin à café (électrique ou à main). La finesse de la poudre sera à la mesure de votre courage.

En fumigation: Il s'agit de faire brûler, ou bouillir la plante, pour en dégager des vapeurs désinfectantes, insecticides ou insectifuges. C'est souvent très efficace dans une maison avec l'eucalyptus ou la lavande: les moustiques, les mouches, les mites....prennent leur jambes à leur cou dès qu'ils sentent les premiers effluves de fumigations.

Cataplasmes, lotions, badigeons: dans un cataplasme, en général, la poudre de plante est utilisée à sec, ou en pommade, mélangée à un corps gras.

Il existe aussi des cataplasmes de feuilles fraîches. La plante agit à travers la peau. Attention, si elle est toxique, ne gardez pas le cataplasme trop longtemps sur vous ni sur les animaux domestiques. Rincez toujours à l'eau, ou au shampooing, pour bien nettoyer la peau, après le cataplasme.

Dans les lotions, lavez la partie malade avec une infusion ou une décoction. Quant-au badigeon, sur les objets, plantes, animaux ou hommes, il se fait au pinceau propre, parce qu'il s'agit en général d'un corps gras, huile ou autre.

Tout cela n'est pas difficile, vous vous en apercevrez très vite à l'usage.

#### Absinthe:

Ou grande absinthe, ou absinthe officinale (plante de France courante, facile à trouver dans la nature ou chez un herboriste. Pousse partout, même en ville)

Nom latin: *artemisia absinthium*.

Pour la reconnaître: pousse partout, de préférence dans les ruines et les terrains vagues. Ne ressemble à rien de spécial: c'est vraiment la "mauvaise herbe" typique. Fleurit de juin à septembre avec de petite fleurs jaune pâle.

Partie utilisée: branche fleurie.

D'autres absinthes de montagne (*artemisia mutellina*) et méditerranéennes (*artemisia pontica*), ainsi que l'armoise (*artemisia vulgaris*) ont des propriétés voisines. L'absinthe n'est toxique qu'à très hautes doses et, si on l'avale, plusieurs jours de suite.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Absinthe\\_%28plante%29](http://fr.wikipedia.org/wiki/Absinthe_%28plante%29)

#### Agave faux-aloes:

Nom latin: *agave amaricana*

Ne pousse que dans le midi, ou sur les cotes atlantiques et uniquement en culture.

Pour le reconnaître: feuilles très longues (jusqu'à 2 m), et très dures, bordées de piquants. la tige florale domine tout le paysage, et atteint plusieurs mètres de haut. Ne pas confondre avec la fêrulle, qui a elle aussi une tige florale haute comme un arbre.

Partie utilisée: feuilles, dont on extrait le suc.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Agave>

#### Aloès:

Nom latin: Aloe

Comme l'agave, c'est une plante cultivée, uniquement dans le Midi et quelques régions côtières de l'atlantique.

Pour le reconnaître: il existe plusieurs variétés d'aloès: aloès glauque, aloès cilié, aloès en ombelle. La meilleure est l'aloès commun (aloe vulgaris). Les fleurs sont rouges et montées en épis. Les feuilles sont raides, charnues et bordées de piquants.

Partie utilisée: les feuilles, pour leur suc, comme l'agave décrit plus haut.  
La teinture d'aloès se trouve en pharmacie.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Alo%C3%A8s>

Bouillon blanc:

Ou molène, ou cierge-de-notre-dame.

Nom latin: verbascum thapsus.

Pousse partout, plutôt à la campagne, dans les régions calcaires et en ville dans les décombres. Peut s'acheter chez l'herboriste.

Comment le reconnaître: très grande plante, parfois plus de deux mètres. Il a une seule tige en épis, avec des fleurs jaune vif. Les feuilles sont très grandes.

Partie utilisée: les pétales des fleurs, à sécher, en été, très rapidement. Éviter qu'elles ne noircissent: dans ce cas, elles ne sont plus bonnes à rien.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Bouillon-blanc>

Bryone:

Ou navet du diable, ou couleuvrée. (grosse racine assez dure à arracher)

Nom latin: Bryona dioica.

Pousse à l'état sauvage dans toute la France, la Suisse, la Belgique, le long des haies.

Pour la reconnaître: c'est une petite vigne grimpante, qui s'accroche aux murs et aux arbres avec des vrilles en tortillons. Fruits rouges et feuilles à 5 lobes (comme la vigne). Toute la plante est vénéneuse.

Partie utilisée: la racine, qui ressemble à un gros navet. à râper fraîche; moins efficace lorsqu'elle est séchée.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Bryone\\_dio%C3%AFque](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bryone_dio%C3%AFque)

Cade  
(voir genévrier-cade)

Coloquinte

Ou gourde, ou chicotin (amer comme chicotin)

Nom latin: Cucurbita Pepo.

Uniquement cultivée dans les jardins (France, Belgique, Suisse), pour ses fruits très décoratifs. (Fleuriste et pépiniéristes)

Partie utilisée: fruits et graines, à récolter en automne.  
Très vénéneux. En décoction insecticide: 100 g de pulpe par litre d'eau.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Coloquinte>

Ellébore blanc ou vérâtre blanc

Ou avaire.

Feuilles ressemblant à celles de la gentiane, ne pas les confondre.

Nom latin: Veratum album  
A l'état sauvage dans les montagnes (Alpes, Pyrénées.)

Pour le reconnaître: haute plante de plus d'un mètre, à feuilles lissées; se termine par un gros épi de fleurs blanc verdâtre.

Partie utilisée: la racine, de préférence fraîche. A récolter avec des gants: plante très vénéneuse. Les enfants ne doivent jamais y toucher.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Veratrum\\_album](http://fr.wikipedia.org/wiki/Veratrum_album)

Ellébore noir (rose de Noël)

Nom latin: Elleboru niger, et Helleborus atrorubens.

Sauvage dans les montagnes de l'Europe centrale; en France et en Belgique, uniquement cultivée dans les jardins.

Pour la reconnaître: fleurit à Noël et en plein hiver, avec de ravissantes fleurs blanc rosé, ou rose sombre, aussi ravissante que vénéneuse.

Partie utilisée: : surtout la racine, noire à l'extérieur. Plus efficace lorsqu'elle est fraîche. Les feuilles sont utilisables.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Helleborus\\_niger](http://en.wikipedia.org/wiki/Helleborus_niger)

A défaut d'ellébore blanc ou noir, on trouve en France et en Belgique, à l'état sauvage, l'ellébore fétide (*helleborus foetidus*), et l'ellébore vert, qui sont moins actifs, mais aussi moins toxiques.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Hell%C3%A9bore\\_f%C3%A9tide](http://fr.wikipedia.org/wiki/Hell%C3%A9bore_f%C3%A9tide)

## Eucalyptus

Ou gommier bleu de Tasmanie

Nom latin: *Eucalyptus globulus*

Uniquement cultivé autour de la Méditerranée, parfois en Bretagne, sur la côte atlantique.

Pour le reconnaître: magnifique arbre à feuilles argentées persistantes, et fleurs jaune-rouge.

Parties utilisées: écorce, fleurs, fruits, mais surtout feuilles. jetez une brassée de feuilles sur les braises, ou laissez-les tremper dans l'eau chaude, sur un radiateur. Au bout de quelques heures, le piège sera désinfecté. Merveilleux insecticide, sans aucun danger pour l'homme.

La teinture mère d'eucalyptus se trouve en pharmacie. (très chère)

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Eucalyptus>

## Euphorbe épurge

Ou esule, ou épurge médicinale, ou euphorbe lathyris ou....petite catapuce!

Nom latin: *Euphorbia Lathyris*.

Sauvage en France et en Belgique, assez répandue, mais se cultive aussi, bien que les graines soient difficiles à faire germer.

Pour la reconnaître: en cassant une tige, il s'écoule un suc blanc laiteux. Les fleurs sont vertes, et la plante est assez haute (80 cm)

Partie utilisée: toute la plante, qui contient le suc, et aussi les graines, pour leur huile. Toxique.

Achetez des plants chez le pépiniériste (sur commande)

<http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89purge>

Fusain

Ou bonnet carré, ou bonnet d'évêque.

Nom latin: *Evonymus europaeus*.

Commun en Belgique, France, Suisse. On le cultive en haies.

Pour le reconnaître: les feuilles ne ressemblent à rien de spécial: par contre les fruits sont tout à fait étranges: ils sont à la fois ronds et carrés, et d'un rose vif qui ne passe pas inaperçu.

Partie utilisée: feuilles, fruits, et surtout graines. Décoction: 15 à 20 g de fruits dans un litre d'eau vinaigrée. Merveilleux contre les poux, la gale et la teigne!

Variante: sécher les graines, les écraser en poudre qui agit comme insecticide contre les poux.

Attention, toute la plante est toxique.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Fusain\\_d%27Europe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fusain_d%27Europe)

Genévrier-cade

Ou cèdre piquant, ou genièvre, ou genévrier rouge. Ne pas confondre avec le genévrier sabine, qui est toxique.

Nom latin: *Juniperus oxycedrus*

Pour le reconnaître: petit conifère pas très haut, à feuilles piquantes striées de blanc, à baies vertes, puis brun-rouge, sucrées.

Parties utilisées: le bois, dont on tire l'huile par distillation; les feuilles, les fruits (à brûler en fumigation). N'est pas toxique pour l'homme.

L'huile de cade se trouve en pharmacie.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Gen%C3%A9vrier\\_cade](http://fr.wikipedia.org/wiki/Gen%C3%A9vrier_cade)

Géranium-rosat

Nom latin: *Pelargonium odoratissimum*

Cultivé en Provence pour la parfumerie. Ne se trouve jamais à l'état sauvage chez nous.

Pour le reconnaître: Grimpant plus ou moins, à fleurs roses. Velouté d'aspect, et sentant très bon.

Parties utilisées: Feuilles et fleurs. Les petits géranium sauvages qu'on trouve dans nos campagnes (France, Belgique, et Suisse), ont aussi la réputation de faire fuir les moustiques: géranium robert; bec-de grue, etc...

L'essence de géranium se trouve en parfumerie, le géranium Robert, dans les herboristeries.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9ranium\\_rosat](http://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9ranium_rosat)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9ranium\\_Herbe\\_%C3%A0\\_Robert](http://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9ranium_Herbe_%C3%A0_Robert)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Bec-de-grue\\_%C3%A0\\_feuilles\\_de\\_cigu%C3%AB](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bec-de-grue_%C3%A0_feuilles_de_cigu%C3%AB)

Hêtre

ou fayard

nom latin: *Fagus sylvatica*.

Grand arbre répandu dans toute l'Europe.

Pour le reconnaître: l'hiver, les feuilles mortes ne tombent pas et restent sur les branches. Les fruits sont emballés dans une enveloppe à piquants, comme les "hérissons " des châtaignes.

Partie utilisée: l'écorce, dont on tire, par distillation, la créosote, très puissant insecticide.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Fagus>

Laurier-rose

Ou laurose, ou rosage.

nom latin: *Nerium oleander*

Spontané dans le Midi, et cultivé

Pour le reconnaître: belles fleurs à 5 pétales, groupées en bouquet, blanches, roses ou rouges. Feuilles minces et allongées. Sauvage, c'est un buisson, et cultivé, on le taille en arbuste.

Partie utilisée: feuilles et fleurs. Toute la plante contient un poison violent.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Laurier\\_rose](http://fr.wikipedia.org/wiki/Laurier_rose)

## Lavande

Nom latin: *Lavandula officinalis*.

Sauvage dans les montagnes de Provence, et cultivée pour la parfumerie. Les autres espèces de lavande: grande lavande ou lavande mâle, lavande stoechas, lavandins (hybrides), ont les mêmes propriétés insectifuges très puissantes.

Pour la reconnaître: la lavande officinale a des fleurs en épis bleus, la lavande française (ou lavande stoechas) a des fleurs rose-violet. Toutes les espèces ont un parfum caractéristique.

Parties utilisées: uniquement les fleurs. Aucune lavande n'est toxique.

Huile de lavande: une poignée de fleurs macérées 3 jours au soleil dans un litre d'huile d'olive. On renouvelle les fleurs tous les 3 jours, jusqu'à ce que l'huile sente très fort la lavande.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Lavande>

## Menthe pouliot:

Comme les lavandes, toutes les menthes font fuir les insectes. Mais la meilleure est la menthe pouliot.

Nom latin: *Mentha pulegium*

Très répandue dans toute l'Europe méridionale, dans les prés humides, au bord des ruisseaux.

Pour la reconnaître: Pas très haute, elle a de toutes petites feuilles. Les fleurs, rose-mauve, sont groupées en capitules (en couronne) autour de la tige, en plusieurs étages. Odeur très forte.

Partie utilisée: toute la plante; non toxique. L'essence de menthe pouliot est indiquée contre les poux... comme son nom l'indique.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Menthe\\_pouliot](http://fr.wikipedia.org/wiki/Menthe_pouliot)

## Noyer

Nom latin: Juglans regia

Cultivé dans le sud-ouest, la Bretagne, le midi.

Pour le reconnaître: arbre moyennement haut, à larges feuilles vert clair.

Partie utilisée: Noix (huile) et feuilles, qui sont un très puissant insecticide, non toxique.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Noyer>

Pin maritime

Nom latin: Pinus pineaster

Sur toutes les côtes (Landes, Bretagne, Maures et Estérel, Corse)

Pour le reconnaître: écorce rouge violacée

Parties utilisées: la gomme ou baume, qui s'écoule du bois par les blessures de l'écorce: c'est la térébenthine dont on tire l'essence.

Attention: demander de la térébenthine naturelle.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Pin\\_maritime](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pin_maritime)

Ricin

ou Palma-christi

Nom latin: Ricinus communis

Malgré un arrière goût de purge, il mérite que l'on s'y intéresse. Cultivé dans le Midi et sur les côtes atlantiques, il n'est en France qu'un arbrisseau (alors qu'aux Indes il a la taille d'un platane)

Pour le reconnaître: tige et larges feuilles luisantes. Fruits épineux, comme des châtaignes, groupés au sommet de la tige principale.

Partie utilisée: les graines (très toxiques), dont on extrait la fameuse huile. Faire infuser les graines dans l'huile bouillante, assez longuement, et recueillir l'huile qui surnage, après refroidissement.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Ricin\\_commun](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ricin_commun)

## Staphisaigre

Ou Staphisaygre, ou herbe-aux-poux, ou herbe-aux-morts.  
Herboristeries (sur commande)

Nom latin: Delphinimu Staphysagria

Vit en sauvage dans les montagnes de Provence et du Languedoc.

Pour la reconnaître: grande plante à fleurs bleues (jusqu'à 1,50m)

Partie utilisée: graines séchées, broyées, réduites en poudre. On les appelle "graines de capucin" (enfin un prétendant masculin pour la capucine!!) Puissant insecticide contre les vermines de toutes sortes, de l'homme et des animaux.

Pour ceux qui préfèrent s'enduire de pommade plutôt que de poudre, mélangez-la à du beurre ou du saindoux, et laissez une demie heure sur la peau ou le cuir chevelu: les poux; teignes, gales, n'y résistent pas.

Plante très toxique

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Staphisaigre>

## Tabac

Ou pétun, ou herbe-à-Nicot

Nom latin: Nicotiana Tabacum (tout le monde comprend)

Uniquement cultivée dans les jardins (France, Belgique, Suisse), et les champs.

Pour le reconnaître: de la cigarette à la feuille, il y a loin....

Il existe plusieurs espèces, à fleurs jaunes, blanches ou rouges, et à larges feuilles.

Partie utilisée: toute la plante, surtout les feuilles. Très toxique pour les insectes et les petits animaux....ainsi que pour les gros. La seule différence, semble t-il, c'est que le tabac tue immédiatement les uns et lentement les autres (les gros)

A défaut, utiliser des cigarettes en macération ou en fumée.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Tabac>

## Tanaisie.

Ou Herbe-au vers, herbe sy Marc, barbotine.....

Nom latin: Tanacetum vulgare

L'un des plus puissants insecticides qui soient. Pousse à l'état sauvage dans toute la France, la Belgique, la Suisse

Pour la reconnaître: groupe de fleurs jaune très vif de juillet à septembre. Elle ressemble un peu à l'achillée, mais les fleurs jaunes sont plus larges, et sentent extrêmement fort.

Partie utilisée: toute la plante, mais particulièrement les fleurs. Non toxique.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Tanaisie\\_commune](http://fr.wikipedia.org/wiki/Tanaisie_commune)

Thym

ou Farigoule

Nom latin: *Thymus vulgaris*.

Sauvage en Provence et cultivé partout.

Pour le reconnaître: petit buisson bas et odorant, à petites fleurs roses. Difficile à distinguer du serpolet, qui a , d'ailleurs, les même propriétés.

Partie utilisée: toute la plante aérienne.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Thym>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Serpolet>

Tomate

Ou pomme d'amour

nom latin: *Solanum lycopersicum*

Cultivée, inutile de présenter aux lecteurs!

Partie utilisée: le feuille fraîche de préférence. On oublie toujours que la tomate appartient aux solanées, famille qui contient beaucoup d'espèces médicinales plus ou moins inquiétantes (la douce-amère, la belladone, le datura...)

Dans la cuisine, pour faire fuir les mouches, guêpes, moustiques, etc...suspendre au plafond de petits fagots de branches de tomates.

Attention: chez les maraîchers biologiques.

Viorne Obier

ou boule-de-neige

Nom latin: *Viburnum opulus*

Sauvage en France, Suisse et Belgique, et également cultivée.

Pour la reconnaître: arbuste à belle fleurs blanches, ressemblant à celle de l'hortensia. Les fruits restent sur l'arbre en hiver: les oiseaux se gardent bien d'y toucher, les sachant empoisonnées, comme d'ailleurs toute la plante.

Partie utilisée: toute la plante, de préférence à planter pour faire fuir l'ennemi.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Viorne\\_obier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Viorne_obier)

Yèlbe

Ou hielbe, ou petit sureau.

Nom latin: *Sambucus ebulus*

Sauvage dans toute la France, au bord des rivières.

Pour le reconnaître: ressemble beaucoup au sureau, en plus petit (il n'atteint que 1 m à 1,30 m). Fleurs blanches en ombelle, odeur forte, baies noires

Partie utilisées: branche, feuilles, baies, écorce.

[http://nature.jardin.free.fr/1104/sambucus\\_ebulus.html](http://nature.jardin.free.fr/1104/sambucus_ebulus.html)

## **Chapitre V : La cuisine au naturel**

## 1. Le PAIN:

Mais où est passé le pain d'antan?

La majorité des français regrettent , à juste titre, le pain de leur jeunesse. Il avait du goût, il était différent d'un boulanger à l'autre car il était le fruit d'un travail artisanal.

L'industrialisation, dans ce domaine comme partout ailleurs, a modifié le produit et l'a rendu uniformément insipide.

La plus innocente des baguettes est désormais le résultat de l'adjonction d'une série "d'améliorants" qui, vous vous en doutez, ne figuraient pas dans la recette traditionnelle. Parmi eux, citons: la vitamine C qui accélère la fermentation de la pâte, mais disparaît à la cuisson, la malt qui fait paraître le pain plus cuit qu'il ne l'est (c'est avantageux pour le boulanger), la farine de fève, mal vue par les nutritionnistes, elle offre l'énorme avantage d'accélérer le pétrissage et de donner au pain un aspect plus blanc. On trouve cette farine dans tous les pétrins de France et de Navarre, elle contient pourtant une enzyme qui détruit les substances donnant du goût au pain.

Un autre additif est autorisé "à titre expérimental" depuis 1970 dans les pains de mie et les pains en tranches pré-emballés: le propionate de calcium; il empêche le pain de moisir et de rassir, mais ses effets sur l'organisme ne sont pas encore connus.

Il nous reste les "pains complets", plus chers mais tellement meilleurs pour la santé....c'est faux!

Ces pain sont préparés à partir d'une farine partiellement blutée, c'est à dire comportant une grande partie de l'enveloppe du grain de blé. S'il est exact que c'est au niveau de l'enveloppe que se situent les sels minéraux et vitamines nécessaires à l'organisme, c'est aussi à ce niveau que se retrouvent les pesticides dont l'emploi est dénoncé chaque jour en France par les organisation de défense des consommateurs et interdit dans certains pays.

Le lindane et le malathion sont licitement ajoutés au blé par les stockeurs et les agriculteurs dans des proportions autorisées par le législateur, mais personne ne vérifie si ces proportions sont respectées.

Pour toutes ces raisons nous pensons qu'il est préférable de consommer du pain blanc et mieux encore de le fabriquer soi-même. Voici comment:

La pâte directe:

Préparation:

Délayez 50 g de levure dans 4dl d'eau tiède en veillant à ce qu'il ne subsiste pas de grumeau. Incorporez ce liquide à 700 g de farine blanche en mélangeant doucement le tout à la main. Ajoutez une pincée de sel et malaxez jusqu'à ce que l'ensemble soit parfaitement amalgamé.

L'instant est venu de pétrir: opération délicate dont dépendra la texture de votre futur pain. On pétrit avec le bout des doigts et la paume des mains; les gestes légers et profonds à la fois ressemblent aux mouvements d'un siège à bascule.

Variez ces mouvements en étirant la pâte vers vous, puis en la rabattant avec la paume des mains, en veillant surtout à ne jamais écraser la pâte.

Lorsque vous aurez obtenu un mélange homogène et élastique (saupoudrez régulièrement votre plan de travail avec un peu de farine pour que la pâte se détache

facilement) vous placerez cette boule de pâte dans un plat couvert d'un linge et la laisserez gonfler à l'abri des courants d'air dans une pièce bien chauffée (20 degrés minimum). Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (environ 40 min. dans une pièce à température convenable)

Retravaillez alors la pâte prudemment pendant quelques instants avant de la placer dans le plat de cuisson qui aura été légèrement graissé et saupoudré de farine. Couvrez le plat et laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Cuisson:

Avant d'enfourner, brossez le dessus du pain avec un peu de lait et faites-y quelques trous avec une fourchette ou la pointe d'un couteau.

Enfournez dans un four préalablement chauffé. (la cuisson: 50 min. environ) se fait à haute température (thermostat sur 8). Pour vérifier l'état de cuisson du pain, introduisez de quelques centimètres la lame d'un couteau au centre: si rien n'adhère à la lame, il est cuit.

Démoulez, puis replacez le pain sur le gril pendant 5 minutes.

Éteignez le four et laissez le refroidir avant de le sortir.

Le pain sur levain:

Pain avec ou sans levain? Nous ne "trancherons" pas...

C'est une question de goût et de temps disponible. Disons simplement que les boulangers actuellement se sont presque tous convertis à la fabrication avec pâte directe pour des raisons de rentabilité.

La préparation du pain du pain au levain n'est pas réellement plus complexe, elle est surtout plus longue.

Les fermiers, qui furent les derniers boulangers domestiques contournaient la difficulté en se contentant d'une cuisson par quinzaine. Ils pouvaient se le permettre, puisque le pain au levain se conserve plus longtemps; mais surtout, ils acceptaient de manger du pain rassis.

Recette n.1: le "pâton"

Si vous êtes du genre fourmi, vous aurez pris la précaution de prélever un peu de pâte sur la préparation précédente. Ce pâton cru va lever puis durcir en surface. Une boule de la grosseur d'un œuf suffit pour confectionner quatre pains de 700g environ.

Préparation:

Les ingrédients utilisés pour la préparation du levain sont à prélever sur la quantité globale prévue pour la recette (voir recette PAIN, pâte directe)

Ajoutez progressivement au pâton de l'eau tiède et de la farine en mélangeant lentement le tout. Les proportions exactes sont difficiles à donner. Disons qu'il obtient une pâte aussi liquide que la pâte à crêpes. Lorsque cet objectif est atteint, laissez reposer la pâte à la chaleur (20 degrés C) et à l'abri des courants d'air pendant 6 heures minimum.

Ce délai passé, ajoutez le reste de la farine, de la levure, du sel et de l'eau et reportez vous aux explications données plus haut pour la préparation du pain selon la méthode directe. Le déroulement des opérations est absolument identique, c'est-à-dire, pétrir, laisser reposer, repétrir légèrement, mettre dans un plat et enfourner.

## Recette n.2: le levain ex-nihilo

Si vous êtes du genre cigale, vous aurez oublié à coup sûr de prélever le "pâton" sur la cuisson précédente. Dans ce cas, vous avez le choix entre deux solutions: soit préparer votre pain selon la méthode de la pâte directe, soit fabriquer votre levain de A à Z.

### Préparation:

La veille de la cuisson, préparez votre levain en mélangeant 250 g de farine, 20 g de levure, 2 dl d'eau. Il faut obtenir une pâte liquide proche de la consistance de la pâte à crêpes.

Laissez fermenter dans un plat couvert d'un linge léger, à la chaleur (température ambiante 20 degrés.)

et à l'abri des courants d'air.

Le lendemain (soit une dizaine d'heures plus tard) ajoutez à cette pâte liquide le reste de la farine, de l'eau, de levure, le sel. Pétrissez, laissez lever la pâte, repétrissez, mettez dans un plat et enfournez.

### La pâte à Pizza:

La pâte à pizza se prépare de la même façon que la pâte directe, mis à part le fait qu'il faut la pétrir une seule fois, mais longuement (une demie-heure au moins), et avec une passion toute Italienne. Nous vous conseillons de préparer la pâte à pizza un jour de mauvaise humeur. Vous pourrez vous défouler utilement en la bourrant de coups. Ce traitement de choc est recommandé par une authentique "mamma".

### Le pain azyme:

Fut inventé par un certain Zim, dont, malheureusement, l'histoire a tout à fait perdu la trace...

On sait seulement que c'est Moïse qui lança la recette en lui donnant une signification religieuse: le pain azyme accompagne l'agneau rôti de la pâques Israélite.

Les galettes de pain azyme sont fines et croustillantes, elles remplacent parfaitement les biscottes du petit déjeuner ou peuvent servir d'accompagnement aux repas

### **Préparation:**

mélangez eau et farine dans un bol. Cette préparation exige de la douceur. Les éléments doivent être bien mêlés pour obtenir une pâte dure et homogène. Séparer la pâte en petits disques que vous disposerez sur un papier kraft. saupoudrez les disques de pâte avec un peu de farine puis étirez-les avec un rouleau à tarte, ou à défaut, une bouteille.

### Cuisson:

Chauffez le four (thermostat 7) de votre cuisinière, disposez les galettes sur la plaque de cuisson, puis enfournez. Retirez les galettes lorsqu'elles commencent à roussir.

### Cultiver la levure:

Nous vous conseillons de "cultiver" votre levure afin d'en avoir toujours sous la main pour faire du pain et de la pâtisserie sans avoir recours à la levure du boulanger.

La levure n'est rien d'autre qu'un champignon unicellulaire qui provoque une fermentation et fait "gonfler" , "lever" les pâtes. Si on nourrit ce champignon, il se développera, se multipliera quasi indéfiniment.

Prélevez sur de la levure fraîche achetée chez le boulanger un morceau gros comme un œuf de pigeon.

Mettez cette levure au fond d'une tasse et couvrez la avec un peu de lait tiède. Ajoutez une cuiller à café de sucre et laissez le champignon "vivre sa vie" en le maintenant dans votre cuisine à proximité d'une source de chaleur (un radiateur par exemple).

rajoutez du lait et du sucre lorsqu'ils ont été partiellement absorbés. Comme pour le ferment du yaourt, il est probable que votre levure perdra, au bout de quelques mois sa vitalité; il faudra alors renouveler le champignon.

Moudre sa farine:

Quel intérêt? puisqu'on la vend par kilo dans la moindre épicerie!

Les farines les plus vendues sont les farines blanches industrielles de blé. Elles offrent les avantages et les inconvénients décrits en tête de chapitre.

En cherchant bien, vous trouverez aussi de la farine de maïs, et peut-être de la farine de sarrasin, ou "blé noir" (chez un marchand de produits bretons)

Mais essayez toujours de vous procurer de la farine d'orge, d'avoine, de seigle, de châtaignes....Le commerçant vous rira au nez! Votre seule chance est de courir les magasins de produits "naturels" ou exotiques si toutefois vous habitez une grande ville.

Pourtant, vous pourriez faire une délicieuse farine: avec un moulin à café électrique, ou avec un moulin à main traditionnel.

Quels grains moudre?

Toutes les céréales, cultivées ou sauvages, qui poussent en France, peuvent théoriquement donner de la farine, à condition que leurs grains soient assez gros.

Il suffit de récolter les épis, de les faire sécher trois semaines à deux mois, dans un endroit sec et chaud.

Ensuite, grappillez les épis pour récolter les grains.

Attention! ne touchez jamais aux épis de seigle attaqués par "l'ergot", redoutable champignon toxique. Vous le reconnaîtrez facilement: il est noir, allongé, et en partie incrusté dans l'épi.

Au moyen âge, tout un village, parfois, s'intoxiquait avec de la farine contaminée par l'ergot de seigle. Les gens avaient des crises de folie étrange, et cela s'appelait le "mal des ardents". A l'époque, on ne savait pas quelle en était la cause.

A déconseiller de moudre: les graines oléagineuses, c'est-à-dire, celle qui donnent de l'huile. Ce sont principalement: le colza, l'œillette (pavot), le tournesol, le lin, les pépins de raisin, etc....

Vous n'en obtiendriez pas de farine, mais une pâte huileuse.

Avec quoi fait-on encore de la farine?

Avec des pois cassés, des haricots secs, des fèves, des pois chiches, des caroubes, .  
Avec des châtaignes, que l'on épluche pour les mettre à sécher. Ensuite, on les broie et on les moule avec un moulin électrique (voir ci-dessous)

La mâcre, ou châtaigne d'eau (trapa natans), plante aquatique de nos régions, donne des graines également farineuses, à traiter comme les châtaignes de l'arbre.

En Sibérie, les peuples mongols tirent leur farine des tiges d'un roseau bien connu chez nous: le roseau massette (Typha latifolia). Arrachez les rhizomes, c'est-à-dire les grosses racines charnues, coupez-les en morceaux, séchez-les et traitez-les comme les châtaignes.

N'essayez pas de mouler un grain frais: les grains doivent être parfaitement secs.

Avec le moulin électrique:

Commencez par trier votre grain, pour éliminer les petites pierres, les brins de paille séchés et autres impuretés. Remplissez votre moulin électrique, comme vous le feriez avec du café. S'il s'agit de châtaignes, vous les aurez auparavant concassées ou broyées dans un mortier. Ensuite, faites tourner votre moulin. En général, dans les modèles ordinaires, le moteur est de faible puissance, aussi doit-on l'arrêter toutes les deux minutes pour éviter l'échauffement.

Vous obtiendrez une farine "complète", c'est-à-dire que le grain non décortiqué est moulu avec son écorce et avec son germe, qui contient des vitamines importantes.

Vous verrez comme toutes les farines du commerce vous paraîtront ensuite insipides!

Avec le moulin à main:

On fabrique actuellement, des moulins manuels avec des meules de pierre, qui ont l'avantage de ne pas échauffer le grain pendant l'opération.

Ils permettent d'obtenir des semoules (farines à grains plus ou moins gros), et même des flocons d'avoine. Vous pourrez vous procurer la documentation les concernant dans la plupart des magasins spécialisés dans la vente de produits naturels.

Essayez aussi le petit moulin à café à main traditionnel: cela marche aussi, mais c'est plus long.

Le pain bis:

Le pain bis est préparé à partir de farine partiellement blutée comportant encore une certaine quantité de son, qui facilite les fonctions intestinales.

La couleur et; d'une certaine manière, le goût de votre pain dépendra du type de farine utilisée et des différents mélanges que vous ferez entre elles.

Voir les inconvénients de farines blutées en tête de chapitre.

De la farine pour faire quoi?

Avec de la farine de blé cultivé selon les méthodes de l'agriculture biologique, faites du

pain complet, des gâteaux, des biscuits, des crêpes, et même des pâtes....inoubliables tellement c'est bon! Quant au pain complet, il se garde beaucoup plus longtemps que le pain de farine industrielle.

Avec la farine de seigle, du pain d'épices (seigle+miel) et du pain, en mélangeant à parts égales blé+seigle.

Avec la farine de sarrasin (ou blé noir), des crêpes, des "galettes" bretonnes.

Avec la farine d'orge, un excellent pain. C'était la nourriture de base, dans les campagnes, où l'on disait "commun comme pain d'orge".

Avec la farine de maïs, cuisez des tortillas mexicaines, des "gaudes", crêpes toulousaines.

Avec la farine d'avoine, des bouillies pour les enfants (le porridge écossais est fait à base d'avoine)

Avec la farine de pois cassés, de haricots, de fèves, de pois chiches, de caroubes, etc....des soupes et des purées.

Avec la farine de châtaigne; des soupes, des gâteaux (utilisée en Corse)

Attention, les farines complètes rancissent: conservez-les à l'abri de l'air, de la lumière. Mieux vaut ne pas les préparer trop longtemps à l'avance.

## **2- Les conserves**

Nous ne pouvons commencer ce chapitre sans rendre hommage à Appert, père de toutes les boîtes en fer-blanc qui peuplent nos armoires et les dépôts d'immondices.

Notre intention n'étant pas de vous mettre en boîte (le procédé exige un matériel quasi introuvable et coûteux) nous avons laissé à l'industrie le soin de le faire.

En effet, si nous vous suggérons de remplacer aussi souvent que possible les conserves industrielles par votre production personnelle, ce n'est pas par soucis de suivre la mode "grand-mère", mais pour des raisons beaucoup plus objectives....

Outre le fait que le code des conserves (date de fabrication) reste dans notre pays, malgré les demandes des organismes de défense de consommateurs, aussi obscur que l'alphabet chinois, on ne peut, pour les légumes verts, passer sous silence le problème du "reverdissement".

En 1877, le grand Pasteur demandait l'interdiction du traitement des conserves alimentaires par des sels de cuivre:

"qui dit petit pois, dit un produit naturel donné par la végétation, et d'où le cuivre est absent".

A quoi sert ce sulfate de cuivre? à rendre, après stérilisation les petits pois, les haricots princesse, les épinards, les cornichons, etc...plus verts, plus appétissants, donc à tromper

l'acheteur sur la couleur que doit avoir normalement ce produit en conserve.

Nous sommes là, au cœur du problème de l'industrie alimentaire. On a habitué le consommateur à penser que ce qui est beau, appétissant est forcément bon, ou en tout cas meilleur qu'un produit de moins bel aspect extérieur;

Inutile de préciser que ce raisonnement est parfaitement spécieux et qu'il implique depuis des dizaines d'années l'utilisation de colorants alimentaires dont certains viennent d'être mis au banc des accusés en France par l'académie de Médecine et sont totalement interdits en Suède.

En ce qui concerne le reverdissage, précisons que ce n'est qu'en 1958 qu'un arrêté réglementant l'utilisation du sulfate de cuivre (100mg par kilo de produit égoutté, alors que Pasteur en fixait la limite à 18mg!) et rendant la mention "reverdi" obligatoire, a été pris.

Voici quelques procédés de conservation évincés à tort de nos livres de recettes, puisqu'ils ont fait leurs preuves pendant des centaines, voire pour certains, des milliers d'années....

#### La stérilisation en bocaux (procédé le plus connu)

Encore en vigueur dans nos campagnes, ce procédé de conservation qui s'applique aux légumes, fruits, et viandes (éventuellement poissons), tend à disparaître complètement dans les villes...

(les ethnologues qui viendraient à se pencher sur ce vaste domaine en tireraient à notre avis, un riche enseignement).

Si vous appartenez à la catégorie particulièrement défavorisée qui ne possède ni potager, ni verger, attendez la pleine saison des fruits et légumes que vous aimez pour les acheter en grande quantités au marché et faire une gigantesque opération "mise en bocal". Vous réaliserez ainsi des économies et leur goût n'en sera que meilleur.

#### Le matériel et sa préparation:

On trouve dans le commerce des bocaux spécialement étudiés à cet effet. Nous préférons par habitude le modèle avec joint en caoutchouc et agrafe métallique qui assure sans hésitation une fermeture du couvercle parfaitement hermétique.

Il n'est pas indispensable d'acheter une marmite spéciale de stérilisation munie d'un thermomètre (elle rendra service aux débutants), une marmite de lessive ou un auto-cuiseur peuvent faire l'affaire.

L'essentiel est de ne pas mettre le fond des bocaux en contact avec le fond de la marmite et d'éviter que les bocaux ne se touchent entre eux. Un coussin de grillage de clôture, le panier plié de l'auto-cuiseur ou quelques poignées de foin, isoleront parfaitement les bocaux du récipient de stérilisation. Séparez-les également entre eux par des linges ou du foin pour qu'ils ne s'entrechoquent pas.

Qui dit stérilisation dit propreté absolue. Pensez à la propreté qui règne dans un bloc opératoire, et vous ne ferez pas de bêtises.

Rincez vos bocaux à l'eau bouillante salée, lavez également les joints en caoutchouc que

vous aurez conservé dans du talc.

Il faut, pour réussir vos conserves tuer l'ennemie numéro 1: la bactérie.

Si vous ne respectez pas ces consignes elle ne fera qu'une bouchée de vos beaux légumes, car elles sont aussi gloutonnes que les enzymes!

Sachez qu'il ne faut jamais remplir vos bocaux à ras bord. Sous l'action de la chaleur les denrées gonflent, il est donc indispensable de laisser un espace (d'au moins 2 cm) entre elles et le couvercle, pour qu'elles puissent "respirer". Il ne peut y avoir de cuisson uniforme si l'eau de stérilisation ne recouvre pas les bocaux installés dans la marmite. Il est également préférable de les laisser refroidir avant de les manipuler pour éviter les trop brusques changement de température qui risquent de faire éclater le verre.

Vérifier en fin d'opération si tous les couvercles sont hermétiquement fermés. Il ne doit se produire aucun bruit d'échappement d'air à l'ouverture de l'agrafe, et vous devez pouvoir retourner les bocaux tête en bas, agrafe ouverte sans en attraper le contenu sur les genoux!

Au moindre doute, au moindre bruit, recommencez la stérilisation à zéro.

Pour assurer une longue vie à votre œuvre, rangez les vos conserves dans un endroit frais mais non humide, celle-ci peut être à l'origine de formation de moisissures indésirables.

Si par malheur des moisissures apparaissent sur le dessus de vos conserves, enlevez soigneusement tout ce qui est atteint et consommez immédiatement le reste.

Si vous n'avez pas inspecté régulièrement vos bocaux et que la moisissure est bien installée (parce que vous n'avez pas suivi nos instructions), jetez tout à la poubelle. Inutile de vous intoxiquer gravement!

#### Les légumes:

A proscrire: tous les légumes qui ne vous semblent pas absolument sains (tachetés, etc...) ils peuvent compromettre le contenu entier du bocal. Les temps de stérilisation indiqués sont toujours à compter à partir de l'ébullition. Dans tous les cas, on lave et prépare les légumes comme pour une cuisson normale.

Le principe général consiste à blanchir, ou pré-cuire, le légumes pendant un court laps de temps. Une fois bien rincé à l'eau froide et égoutté il est mis en bocal puis couvert d'eau bouillie salée. (10g par litre)

Les bocaux bien fermés sont alors rangés dans la marmite pour être stérilisés.

#### Carottes:

Laissez entières les petites carottes, coupez les autres en morceaux. Faites cuire pendant 10 minutes dans de l'eau salée. Rincez puis égouttez. Mettez en bocal puis couvrez d'eau salée (10g par litre) bouillie à laquelle vous aurez ajouté une pincée de sucre.

Stérilisez pendant une heure et demie.

Attention: n'utilisez que des carottes biologiques: les pesticides se concentrent d'avantage dans la racine des carottes que des autres légumes.

#### Petits pois:

Cuisson préalable 5 minutes. Préparation et stérilisation identiques à celle des carottes.

Haricots princesses et coupés:

Faites cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Rincez, égouttez, mettre en bocaux et couvrir d'eau bouillie salée (10 g par litre). Stérilisez une heure et demie.

Choux-fleurs:

Laissez tremper le chou séparé en bouquets dans l'eau froide salée (une grosse pincée de gros sel)

Cuisson préalable: 6 minutes dans l'eau salée, bouillante.

Stérilisation: une heure. Recommencez l'opération pendant 20 minutes 3 jours plus tard.

Champignons:

Parfaitement nettoyés et groupé par taille, ils seront cuits pendant 10 minutes dans un fond d'eau citronnée (1 jus de citron par litre) et salée.

Lorsqu'ils sont cuits, mais encore un peu fermes, mettez les en bocal avec le jus de cuisson. Laissez refroidir, puis stérilisez pendant une heure pour les petit et un quart d'heure de plus pour les grosses têtes.

Fonds d'artichaut:

Coupez les feuilles et tiges à la base. Faites blanchir 5 minutes puis mettez en bocal avec de l'eau salée et le jus d'un demi citron.

Stérilisez pendant 60 minutes.

Tomates:

Plongez-les dans l'eau bouillante pendant une vingtaine de secondes, passez-les à l'eau froide, elles sont alors faciles à peler.

Stérilisez-les dans l'eau salée pendant 20 minutes.

Cèleris:

Stérilisation: 1h pour les gros pieds, une demie heure pour les petits pieds ou les morceaux.

Choux de Bruxelles:

Une heure et demie de stérilisation, cuisson préalable 5 minutes.

### Asperges:

Cuisson préalable: 5 minutes. Stérilisation: 1 heure et demie. Re-stérilisation 3 jours plus tard pendant 20 minutes.

### Les fruits:

On peut parfaitement stériliser des fruits "au naturel" par opposition à la préparation "au sirop" dont la recette est donnée dans tous les livres de cuisine.

#### Préparation : au naturel:

Si vous n'aimez pas la purée, contentez-vous de stériliser "au naturel" des fruits à chair ferme tels que les abricots, cerises, prunes, poires; ils ont plus de chance de sortir indemnes de cette opération.

En ce qui concerne les fruits plus fragiles (fraise, framboises, groseilles, baies diverses), vous avez intérêt à les stériliser dans une eau frémissante et non bouillante comme c'est habituellement le cas, ou à ne pas les stériliser du tout et en faire des confitures ou compotes. On ne répètera jamais assez (nous insistons lourdement) qu'il faut éliminer les fruits trop mûrs ou douteux, si vous ne voulez pas avoir des torrents de larmes quelques semaines plus tard sur vos conserves défuntes.

Mis à part l'eau salée, les fruits au naturel se préparent comme les légumes.

### Abricots:

Après avoir plongé les fruits mûrs à point dans l'eau bouillante pendant une minute, rincez-les à l'eau froide pour les dénoyauter facilement. Rangez-les délicatement dans les bocaux et stérilisez pendant 45 minutes (toujours à calculer à partir de l'ébullition)

### Cerises:

Même principe que pour les abricots, enlevez les queues.

### Mirabelles et prunes

Coupez les queues, piquez les fruits avec la pointe d'une épingle en plusieurs endroits jusqu'au noyau. Stérilisez pendant 45 minutes.

### Poires:

Si les poires sont fermes, plongez-les pendant 2 minutes dans l'eau frémissante, rincez-les puis mettez en bocaux.

Stérilisez pendant 45 minutes.

Pêches:

plongez-les 15 secondes dans l'eau frémissante. procédez ensuite comme il est indiqué pour les poires.

La plupart des autres fruits se préparent de cette manière, mais nous vous conseillons de limiter à cette liste

Fruits au sirop:

Tous les fruits peuvent être préparés de cette manière. Après les avoir rangés dans le bocal, faites bouillir pendant 5 minutes sucre en semoule et eau en proportion égales (1 l; d'eau 1 kg de sucre). Au début de l'ébullition tournez dans le fond de votre casserole avec une spatule en bois pour bien dissoudre le sucre

Versez le sirop sur les fruits (la dernière rangée doit être couverte), fermez les bocaux et mettez à stériliser pendant 20 à 25 minutes.

Rangez les bocaux refroidis dans un endroit sec à l'abri de l'humidité.

Si vous voulez enlever la peau des abricots ou des prunes, avant de les mettre en bocaux, plongez-les quelques secondes dans l'eau bouillante puis immédiatement dans l'eau froide, comme pour les tomates, la peau se détachera alors très facilement avec la pointe d'un couteau.

Les viandes en bocaux

Ragoûts, rôtis, civets, viandes et gibiers en sauce se conservent admirablement en bocaux et leur saveur n'en est pas moins exquise. L'astuce consiste à cuire les plats un peu moins que s'ils devaient être consommés immédiatement, puisqu'ils vont être réchauffés. Mis en bocaux avec le jus de cuisson ou la garniture (voir principes généraux en tête de chapitre) la durée de stérilisation varie entre une heure quinze pour les viandes rôties et les saucisses et deux heures pour les plats en sauce et les gibiers. (la durée de stérilisation est toujours calculée à partir de l'ébullition)

Pour la préparation des plats, consultez votre livre de cuisine habituel.

La dessiccation

Sans doute l'un des plus vieux procédé de conservation du monde et le plus économique puisque, dans le meilleur des cas, la chaleur est fournie directement par le soleil.

Les fruits séchés:

#### La matériel:

-les claies: c'est à dire des planchettes ajourées faites de roseaux, d'osier ou de bâtonnets de bois réunis par un fil.

Les cannisses du Midi servent très bien de claies. L'important, c'est de poser le fruit sur un matériaux naturel, comme le bois qui absorbe l'humidité, et que l'air puisse circuler, dessus et dessous, évidemment l'idéal serait un grillage en fil de fer....s'il n'était pas en fer, c'est-à-dire susceptible de rouiller sous le fruit.

A noter que l'on trouve dans le commerce des armoires à étagères spécialement conçues à cet effet.

A défaut de claies, vous pourriez faire sécher des fruits sur une pierre très propre. Nous avons connu des citadins qui faisaient du raisin sec très réussit sur le rebord de leur fenêtre: le calcaire s'échauffe vite au soleil et donne de bons résultats.

#### Le soleil:

Heureux méridionaux!...Pourtant, il peut faire très chaud et très beau en automne au nord de de la Loire (par exemple en Bourgogne ou en Alsace). Profitez-en pour sécher quelques fruits. Le séchage au soleil prend 15 jours selon le fruit ou le climat.

#### Le four:

Si le temps tourne à la pluie, séchez les fruits dans votre four. Certains combinent les deux méthodes: soleil dans la journée et four pendant la nuit. Le séchage au four est beaucoup plus rapide, et moins fastidieux, mais les fruits ont moins de parfum.

Il vous faut impérativement un four à thermostat, où les degrés soient marqués: il est important de pouvoir contrôler exactement la température du four, qui doit être assez douce.

#### La mousseline:

Contre les oiseaux et les mouches qui seront tentés par vos fruits étalés au soleil. Mousseline de gaze, tulle etc...N'importe quel tissus transparent et fin, de couleur claire, sera tendu au dessus des fruits.

#### Les différentes opérations:

Cueillette: toujours par beau temps sec et en plein midi.

Vous cueillerez les fruits au dernier stade de leur maturité, c'est-à-dire juste avant qu'ils ne tombent.

Comment le savoir? C'est facile: à ce moment là, la queue ne tient presque plus: il suffit de toucher, d'effleurer le fruit pour qu'il vous reste dans la main. (poires, pommes, cerises, figues, prunes, abricots....)

Pour d'autres, la queue est plus résistante (raisin). Enfin, les châtaignes, noix, noisettes, se ramassent à terre, lorsqu'elles viennent de tomber, ou en les gaulant.

#### Séchage au soleil:

C'est très simple, vous posez les fruits sur les claies, sans les empiler. Vous retournez chaque fruit (ou chaque grappe, pour le raisin), deux fois par jour, pour que toutes les faces du fruit profitent du soleil.

Si l'un d'eux pourrit ou vous paraît véreux, surtout éliminez le tout de suite.

Chaque soir, rentrez les claies dans une pièce sèche, sinon, la rosée de la nuit les mouillerait, ce qui serait une catastrophe.

Bien entendu, si le ciel se couvre, rentrez aussi les claies immédiatement.

Tous les fruits ne sont pas secs en même temps: retirez-les un par un.

Séchage sur un radiateur: en appartement

Possible aussi. Posez le fruit sur une assiette et retournez -le régulièrement.

Séchage au four:

Allumez votre four à 45/50 degrés pendant 4h. Puis montez progressivement la température jusqu'à 65/70 degrés pendant les 4 heures suivantes.

Au bout de 8h, le fruit est sec (ou complètement brûlé si vous n'avez pas su régler votre four!)

Séchage au-dessus d'un feu dans la cheminée:

Dans l'Ardèche, on sèche de cette façon les châtaignes: on enlève leur peaux, puis on les pose sur des claies garnies de feuilles de châtaignier.

Les paysans accrochent les claies très haut au-dessus de la flamme du foyer: il ne s'agit pas de faire griller les marrons, et les claies ne doivent pas prendre feu!

Au bout de 2 semaines, les châtaignes sont complètement déshydratées, et dures comme du bois. Elles se gardent dans un bocal de verre fermé. Pour les réutiliser, on le met à tremper une journée avant de les cuire/.

Quels fruits sécher?

Les châtaignes (voir ci-dessus)

Les figues

: posez-les sur des claies au soleil. En les retournant aplatissez-les chaque fois un peu avec le doigt. Au bout de 8/10 jours, elles sont sèches. Roulez-les dans la farine (facultatif), et enfilez-les sur une ficelle en collier. Accrochez les colliers aux poutres de la cuisine, ou rangez-les dans une boîte en bois.

Les prunes:

Avant de les poser sur les claies au soleil, trempez-les une minute dans de l'eau bouillante salée, puis rincez-les à l'eau froide.

Pour accélérer le séchage, mettez vos prunes au four (très bas: 35 d.) pendant plusieurs heures chaque nuit. La 2ème et la 3ème nuit, chauffez le four à 60 d., et la 5ème nuit, à 90d. pendant une heure seulement, et en ouvrant la porte du four.

Les prunes sont devenues des pruneaux.

Les abricots:

Ébouillantez-les comme les prunes, puis coupez-les en deux, enlevez le noyau, et posez-les sur des claies au soleil.

Au bout de 8 jours, un petit coup de four terminera l'opération. (pas plus de 60 d.) Aplatissez les abricots, rangez-les dans une boîte, sans les rouler dans la farine.

#### Les cerises:

Elles se séchent comme les prunes, mais, au four. Commencez à 45 d. pour terminer à 70 D: ces demoiselles craignent la chaleur.

#### Les pêches:

Épluche-légumes, enlevez les noyaux, et coupez-les en deux. Ensuite, séchez comme les abricots.

#### Le raisin

Bien le laver et poser les grappes sur des claies. Enlevez soigneusement les grains pourris ou abîmés.

#### Les bananes:

Épluchez avant de poser sur les claies.

#### Les pommes

Séchées, elles s'appellent "pommes tapées".

Lavez-les, épluchez-les, coupez-les en rondelles minces et séchez-les au four, comme les prunes, en commençant à 45 d. et en terminant à 80 d. le dernier jour.

#### Les poires

Dites aussi "poires tapées", elles se lavent, s'épluchent, et se coupent dans l'autre sens (c'est-à-dire dans le sens de la longueur)

et en deux. Se séchent au four, comme pour les pommes.

Le meilleur moyen de savoir si vos fruits sont secs, c'est en définitive de les goûter.

#### Comment utilise-t-on les fruits séchés:

Laissez-les tremper dans l'eau froide jusqu'à ce qu'ils aient repris leur volume normal. Ils peuvent alors être mangés tels quels, être préparés en compote, garnir une tarte ou un dessert. Si vous cuisiez les fruits faites-le dans l'eau de trempage.

#### Les Légumes séchés

Les légumes séchés se conservent fort simplement et occupent, une fois traités, un très faible volume.

#### Principe général:

Très facile, deux à trois jours de dessiccation. Très économique.

limitez vos efforts aux carottes, navets, haricots verts, poireaux et choux, ce ne sera déjà pas si mal. Les champignons "bénéficient" d'un statut particulier (voir plus loin)

Épluchez les lavez vos légumes, coupez-les en fines lanières et jetez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. Lorsque l'eau a repris un bouillonnement intense, les légumes doivent être en principe blanchis. Sortez-les rapidement, faites-les égoutter, puis

étaalez-les sur un tamis (4 planchettes, 2 lattes de bois,, un morceau de moustiquaire, et vous réaliserez très facilement cet engin.)

Déposez le tamis à l'entrée du four allumé (température moyenne: 50 d;) au-dessus de votre cuisinière, ou sur un radiateur. En cours de séchage retournez de temps à autres les légumes en secouant le tamis, la chaleur fera le reste. La durée de séchage (en moyenne 2 à 3 jours) dépend de la quantité d'eau contenue dans les légumes ce qui est évidemment variable.

Si aucun liquide n'apparaît lorsque vous roulez une lanière de légume entre vos doigts en pressant légèrement, ils sont prêts à être mis en bocaux hermétiquement fermés que vous rangerez à l'abri de la lumière dans une armoire.

Comment préparer ces légumes?

faites-les tremper une nuit dans de l'eau froide, puis utilisez-les comme des légumes frais, en les cuisant dans l'eau de trempage.

Les champignons:

Chanterelles, cèpes, bolets, oronges, morilles sont à l'origine de plats savoureux. On vous les propose "séchés" dans le commerce, mais vous pouvez parfaitement en faire autant.

Et si vous les avez cueillis vous-même, cela ne vous coutera qu'un peu de patience.

Éliminez (comme pour les fruits et les légumes) tous les champignons n'ayant pas un aspect parfaitement sain, et bien entendu, ceux qui ont une drôle de tête et tentent e ressembles à des champignons comestibles. Dans le doute, abstenez-vous. Choisissez les sujets les plus petits, enlevez les pieds terreux puis couper chaque partie en deux. Enfilez-les par genre, sur une cordelette à l'aide d'une grosse aiguille (tapissier par exemple). Entourez chaque collier d'une mousseline et laissez-les sécher à l'extérieur pendant une quinzaine de jours en prenant soin de les rentrer chaque soir et en cas d'averse. parachevez la dessiccation en les mettant au four à faible pendant quelques heures puis rangez-les dans une boîte en fer-blanc. kg de champignons font une fois séchés 500g.

Comment préparer les champignons?

En les laissant tremper dans l'eau comme les légumes pendant une nuit, ils reprendront bel aspect et bon goût.

A noter:

Il existe des évaporateurs de ménage qui permettent de contrôler parfaitement cette opération, mais avec un peu d'expérience (commencez par de faibles quantités), vous vous débrouillerez très bien sans cet appareil.

Les herbes séchées:

Estragon, basilic, persil, cerfeuil, ciboulette, donnent de l'âme à la salade et à une foule de plats. La bise étant venue, vous ne les trouverez plus au potager: ce n'est pas une raison

pour vous en passer!

Recette n.1: pour toutes les herbes.

Hachez les herbes menu, menu. Exprimez le jus qu'elles contiennent en les tordant dans un linge pour accélérer la dessiccation. Étalez-les sur le tamis ou dans un plat et faites-les sécher comme les légumes. conservez-les dans un petit bocal fermant bien. Elles reprendront tout leur parfum au contact de liquides (sauce, huile..etc)

Recette n.2 Persil, estragon

Coupez un bouquet de persil ou d'estragon, ficelez les tiges et suspendez ce bouquet au-dessus de votre cuisinière, d'un radiateur ou d'une cheminée. Après quelques jours, vous obtiendrez un bouquet séché, qu'il ne vous restera plus qu'à effriter dans un petit bocal.

Recette n.3: ail, échalote, oignons

En général, on rentre trop tôt ces légumes; il faut après la récolte les laisser au moins deux heures au soleil (une journée à l'air libre si le soleil fait défaut), puis les mettre à l'abri (mais toujours) en plein air pendant une semaine. Seulement alors vous en ferez des tresses pour les suspendre dans un local sec et aéré.

La salaison:

Les conserves au sel.

"sel de devoir, "de l'art", "de sagesse", "honoré" et "des philosophes", lorsqu'il est respectable. Sel "libérateur" "vengeur" lorsqu'il est révolutionnaire. Sel "d'Angleterre" de "Lorraine", de "Vichy", de la "Rochelle" quand il voyage. Sel de "Jupiter" de "Saturne" "de l'univers" lorsqu'il est en orbite.

Enfin bref, la liste est loin d'être épuisée, le sel est un mot plein d'esprit, omniprésent dans notre vie et sur notre table. Nous lui dédions ce chapitre.

La salaison est l'un des plus archaïques procédés de conservation, et l'un des plus efficaces.

Le Matériel:

Selon vos prétentions, vous choisirez un saloir en bois capable d'accueillir un porc entier découpé en morceaux, ou des pots en grès (vernissés à l'intérieur) de petites dimensions qui vous permettent de consommer en une seule fois leur contenu. Il est préférable d'utiliser du sel blanc en particulier pour les viandes. (voir plus loin)

Nous attirons immédiatement votre attention sur le fait qu'il ne faut en aucun cas mettre vos mains en contact avec le sel ou la saumure. lorsque la viande ou les légumes seront prêts à être consommés. pour retirer un aliment du saloir, il faut utiliser une fourchette en bois et pour les pots en grès, se servir en une fois de la totalité de leur contenu.

Ces derniers seront donc de petite taille. Lors de la préparation des morceaux de viande

ou des légumes destinés à la saumure ou à la salaison à sec, ces détails n'ont pas d'importance. La chaleur du corps agit sur la saumure de façon néfaste uniquement lorsque le procédé de conservation est entamé, c'est-à-dire dès que le couvercle et le poids ont été placés sur le saloir.

Les légumes:

Poireaux, haricots, céleris, endives, choux blancs se prêtent fort bien à ce type de conservation.

Recette n.1:

préparez les légumes comme s'ils devaient être cuits normalement, lavez-les soigneusement et coupez-les en morceaux (pas très gros). faites les blanchir dans l'eau salée bouillante pendant 5 minutes, rincez, puis mettez à égoutter.

Frottez l'intérieur (vernissé) d'un pot de grès parfaitement propre avec du sel et tapissez-en le fond.

Rangez les légumes en couches en saupoudrant de temps en temps avec du sel. Couvrez le tout avec une saumure que vous aurez préparée en mélangeant 200g de sel par litre d'eau bouillante.

Après une ébullition de quelques minutes, laissez refroidir la saumure avant de la verser sur les légumes, rangés jusqu'à ras bord. Couvrez d'un linge léger (mousseline par exemple) puis d'un couvercle surmonté d'un poids lourd. rangez les pots dans un endroit frais et sec.

Utilisation:

faites dessaler les légumes dans de l'eau froide fréquemment renouvelée pendant 24 h avant utilisation normale, mais sans sel.

Recette n. 2:

procédez comme il; est indiqué plus haut, mais après avoir ajouté la saumure (qui doit bien entendu couvrir la dernière couche de légumes) versez-y de l'huile sur une hauteur de 2 cm environ. fermez le pot avec un papier graissé ou huilé que vous ficellerez autour du bord supérieur du pot. Ce traitement peut aussi s'appliquer aux petits champignons et tomates.

Rangez dans un endroit sec et frais.

Recette n.3 saumure spontanée.

Pour les haricots et l'oseille, le cerfeuil coupé, il n'est pas indispensable de préparer une saumure. Ces légumes tassés (au moyen d'un poids) dans le sel rejettent assez d'eau pour qu'apparaisse spontanément une saumure. Au bout de deux jours de ce traitement, il suffit de les couvrir d'huile et d'un papier graissé pour pouvoir les conserver. (voir plus haut)

Mais nous préférons à ce procédé celui de la saumure liquide décrit plus haut.

à notre avis, les légumes conservés au sel conviennent plus particulièrement à la préparation de potages, mais peuvent être aussi utilisés normalement. Ils peuvent être

consommés deux semaines après leur mise en saumure.

Les viandes:

On sait que sans l'intervention du bon Saint Nicolas quelques bambins auraient approvisionné le saloir d'un boucher misanthrope.

Sans être sadique, il faut néanmoins constater que toutes les viandes se prêtent à la salaison. Les résultats les plus savoureux sont obtenus avec le porc et plus particulièrement avec les parties les plus grasses de ce délicieux animal: poitrine, épaules et, bien sûr, jambons...

L'exécution d'un porc n'étant pas une mince histoire vous laisserez le soin au boucher d'accomplir cette besogne.

conseils préalables.

On distingue deux types de salaisons: la salaison à sec et la conservation en saumure (liquide) L'une et l'autre conviennent à tous les morceaux, mais ceux qui sont destinés au séchage ou au fumage doivent être d'abord traités à sec pendant un mois. (voir dessiccation et fumage plus loin)

Nous déconseillons de faire une salaison durant les mois chauds, la période idéale se situe entre novembre et avril. De plus, ces opérations doivent se dérouler dans un lieu aéré, frais et sans odeur. Le saloir doit être (en grès verni ou en bois) d'une propreté rigoureuse, nettoyez-le entre deux salaisons à l'eau bouillante.

Nous recommandons l'emploi de sel blanc; en effet la présence de magnésium et de chaux dans le sel gris augmentent le durcissement des viandes qui se produit même avec du sel blanc et contre lequel on lutte par l'apport de sucre et de salpêtre (ce dernier empêche également que la viande devienne grise)

Salaison à sec:

quantités: pour 10 kg de sel: 200g de sucre; 10 g de salpêtre (en vente dans les drogueries), 200 g d'épices mélangées et réduites en poudre (poivre, clou de girofle, laurier, thym, baies de genévrier). Ces proportions sont à diviser ou à multiplier en fonction de la quantité de viande que vous salez.

Disposez au fond du saloir bien nettoyé une couche de sel (environ 4 cm) aromatisé, et frottez-en également sur les parois. Entaillez profondément en plusieurs endroits chaque morceau de viande et frottez-le copieusement avec le sel aromatisé en insistant particulièrement autour des os. Il faut essayer de faire pénétrer le sel aussi profondément que possible dans les entailles. Cette opération terminée, disposez les morceaux (en commençant par la viande sans os) au fond du saloir en veillant à ne pas laisser d'espace entre eux. Couvrez la viande de sel et remplissez les interstices entre les morceaux, continuez ainsi de suite. gardez pour la dernière couche les morceaux que vous consommerez en premier lieu, c'est à dire la viande avec os, les pieds, les jambonneaux saucisses, et recouvrez les de sel.

Disposez sur cette dernière couche de sel un linge propre, et sur le tout un couvercle de

préférence en bois.

Choisissez une belle grosse pierre dans votre jardin et posez-la sur le couvercle pour que le tout soit maintenu bien tassé.

Dix jours plus tard environ, le sel au contact de l'eau contenue dans la viande aura formé spontanément une saumure.

Votre viande ainsi préparée peut être consommée un mois plus tard sous forme de plats étuvés ou bouillis, après avoir laissé tremper le morceau dans de l'eau fréquemment renouvelée au moins une douzaine d'heures.

Attention: n'enlevez jamais du saloir un morceau de viande avec vos mains, leur chaleur suffirait à abîmer la saumure, ce qui serait évidemment une catastrophe. Utilisez une fourchette en bois pour capturer le premier morceau venu en dérangeant le moins possible ses voisins qui doivent rester couverts de sel. Sous cette forme, vous conserverez de la viande pendant au moins un an.

Que peut-on conserver de cette manière?

Le bœuf, le porc, mais aussi de la viande de chèvre, le lapin (râbles) les volailles (l'oie, le canard, la dinde la poule, une fois la carcasse désossée, sont coupés en quartiers et se mettent également au saloir.

La salaison par la saumure.

Il ne s'agit pas d'une variante de salaison que nous donnons pour le plaisir d'étaler notre science. Certains produits doivent à la saumure leur goût particulier: entres autres les saucisses et saucissons. La saumure liquide est recommandée pour la conservation des colliers, têtes, poitrines de bœuf, les pieds, oreilles, jarrets, etc....et pour tous les morceaux que vous comptez faire sécher ou fumer.

Préparation:

Quantités: 13 litres d'eau, 5 kg de sel blanc, 500 de sel gris; 1,500 kg de sucre, 500 g de salpêtre, 150 g aromates mélangés.

Chaque morceau est traité à sec exactement comme nous avons tenté de vous l'expliquer plus haut, mais la veille, vous aurez pris soin de préparer votre saumure liquide en procédant comme suit:

-faites bouillir l'eau et, au maximum de l'ébullition, jetez-y dans l'ordre: le sel, le sucre, le salpêtre. Quelques minutes plus tard, les aromates suivront le même chemin. Attendez trois ou quatre bouillons avant de couvrir la saumure et de la laisser refroidir jusqu'au lendemain.

Lorsque la viande aura été mise au saloir en suivant les indications données pour la salaison sèche, versez par-dessus la saumure froide. Vous fermerez votre saloir avec un couvercle à claire-voies surmonté d'un poids lourd (pas de métal) pour que la viande reste toujours entièrement plongée dans le liquide. entre vingt et trente jours plus tard, les morceaux destinés à la dessiccation ou au fumage sont à retirer du saloir.

Les proportions sont à ajuster en fonction des dimensions du saloir et des pièces à saler. pour vérifier si la saumure est assez forte, plongez-y un œuf frais, s'il coule, ajoutez du sel jusqu'à ce qu'il flotte.

Le petit salé peut rester en permanence au saloir et être sorti en fonction des besoins et toujours à l'aide d'une fourchette de bois. Il sera mis à dessaler pendant au moins 12h dans de l'eau fréquemment renouvelée avant d'être préparé. Les morceaux de faible taille (pies, oreilles) sont placés dans le haut du saloir et retirés au bout de 6 jours. Ils seront alors suspendus dans un endroit frais et aéré où ils pourront être conservés ainsi pendant plusieurs semaines si on a pris soin de les entourer d'un linge (genre mousseline) pour les soustraire aux traitements vicieux que les mouches font subir à tous les aliments en général.

## **Les Jambons**

Un ouvrage de plusieurs centaines de pages ne suffirait pas à épuiser un aussi vaste et passionnant sujet. Chaque pays, chaque région, chaque charcutier possède "son" jambon. pour compliquer les choses, chaque jambon possède sa personnalité propre; aussi, deux jambons traités exactement de la même façon n'auront probablement pas le même goût et vous n'y serez pour rien. Votre attitude vis-à-vis d'un jambon doit être résolument philosophique. Si celui que vous mangez est trop salé, dites-vous que le prochain le sera moins. Vous échapperez ainsi à "la loi de la vexation universelle"

Recette n.1: le jambon cru non fumé.

Donnez à votre jambon une jolie forme en enlevant l'os de la hanche et en battant vigoureusement la couenne pour la déplier et expurger le maximum de sang. Suspendez-le pendant 48 h dans un endroit sec et aéré en l'entourant d'un linge fin pour le protéger contre les mouches.

Après l'avoir entièrement frotté au sel aromatisé (voir salaison à sec) , vigoureusement jusqu'à ce que la couenne devienne rose et brillante et en insistant particulièrement autour de l'os, mettez-le au saloir. Si vous avez sacrifié un cochon, vous aurez logiquement deux jambons à préparer en même temps: les pattes avant ne donnent que des jambonneaux. Rangez les l'un sur l'autre, chair contre chair et couenne vers l'extérieur. tassez-les le plus possible et recouvrez-les de sel en veillant à ce que les interstices entre la paroi du saloir et ces jambons soient bien remplis. Posez le couvercle en bois et dessus une pierre d'au moins 20kg.

Vingt jours plus tard, enlevez-les du saloir, frottez-les avec une brosse imbibée d'eau de vie et suspendez-les comme toujours, dans un endroit sec et aéré.

Recette n.2: jambon cru fumé.

préparez votre saloir et votre saumure comme nous vous l'indiquons plus haut. Frottez le jambon avec le sel aromatisé, mettez au saloir et couvrez avec la saumure froide. Placez couvercle et poids et laissez agir le sel pendant 15 jours. Ce délai expiré, essuyez, séchez

le jambon puis enfermez-le dans un sac en toile entièrement cousu. Vous pourrez alors le suspendre au-dessus de la cheminée (mais assez haut pour être relativement à l'abri de la chaleur et ne recevoir que la fumée), soit le passer au fumigateur, ce qui est plus sûr.

Sur ces deux recettes de base, vous pouvez broder à l'infini et préparer ces jambons aux saveurs particulières en jouant sur les épices et leur quantité.

Pour le jambon Bayonne, par exemple, vous remplacerez la moitié de la quantité d'eau nécessaire à la préparation de la saumure par du vin rouge, donnerez au romarin la priorité sur tous les aromates et ajouterez deux verres d'huile d'olive pure après avoir couvert le jambon de cette saumure froide.

Les spécialistes préfèrent un pot de terre vernissé à l'intérieur au traditionnel saloir en grès ou en bois.

Après 15 jours de macération; le futur jambon de Bayonne est retiré du saloir, séché et entouré de foin pour être fumé à basse température.

Note:

En ce qui concerne les parties "basses" du porc (museau, oreilles couennes...etc) nous pensons qu'il est préférable de ne pas les mettre au saloir et de les conserver pour la préparation de confits

à notre avis, on obtient de meilleurs résultats en salaison avec des morceaux d'un ou deux kilo maximum.

### **La Conservation par la graisse (les confits et l'enrobage)**

Autrefois, pour parler de certaines vieilles filles très pieuses et souvent ennuyeuses, on disait qu'elles étaient "confites en dévotion". L'expression convient parfaitement aux grassouillettes, pour des raisons expliquées ci-dessous. Mais les maigres? Dans quoi pouvaient-elles bien être confites? Le sucre, le vinaigre ou le vin de messe?...le langage populaire reste discret à cet égard.

L'art du confit dont nos grand-mères connaissaient encore toutes les subtilités permet de conserver une quantité impressionnante d'aliments. Nous avons, à tort, perdu l'habitude d'exploiter ce procédé simple et naturel dont les vertus gastronomiques ne sont pourtant pas à vanter. Le confit (de volaille ou de viande) offre un autre avantage comme l'explique un dicton Béarnais: "celui qui a cuisse (confite) d'oie et bouteille de vin peut accueillir à toute heure parents et voisins".

Le confit d'oie:

Si vous sacrifiez une oie de votre basse-cour, sachez que rien dans cet animal n'est à négliger. Le sang recueilli et cuit à la poêle constitue un met très apprécié dans le sud Ouest sous les nom de "sanguette".

Les plumes, une fois triées, lavées et séchées seront utilisées pour réaliser des édredons chauds et légers, vendus à des prix prohibitifs dans le commerce. (l'opération de la plumaison est facilitées par un passage du volatile sous l'eau chaude)

Vous pouvez également vous procurer des oies au marché. Elles sont soit "complètes", c'est à dire vendues avec le foie gras; soit "ouvertes", dans ce cas le foie a été retiré. Si l'oie est entière et que le foie est beau, on le dégustera à part. Si le foie n'est pas très gros, ou un peu noir, on s'en servira pour préparer un cou d'oie farci.

#### Préparation:

L'oie étant vidée, séparez les 4 membres et coupez-les en deux parties, puis séparez les filets de la poitrine.

Enlevez les parties trop grasses et la graisse de l'abdomen.

Placez les morceaux grossièrement dégraissés dans un plat peu profond coté chair en l'air. Salez chaque morceau (gros sel) puis ajoutez thym et laurier, poivrez.

Laissez reposer dans un endroit frais (cave) pendant 24h environ. Le plat doit être couvert d'un linge propre.

#### Cuisson:

Coupez la graisse recueillie pendant la préparation en gros dés. Faites la fondre dans une marmite à feu très doux après y avoir ajouté un verre d'eau. La graisse ne doit pas fumer car elle risquerait de brûler. Lorsqu'elle n'est pas entièrement fondue, ajoutez les quartiers d'oie, un à un, après les avoir soigneusement essuyés.

Attendez que le tout ait repris une ébullition modérée, puis laissez cuire doucement pendant 2 heures et demie environ.

Pour s'assurer que la cuisson est arrivée à terme, piquez la chair avec un "fétu de paille" (une aiguille à tricoter peut à la rigueur faire l'affaire)

Elle doit y pénétrer sans difficulté. Retirez alors les morceaux et disposez-les dans un grand pot en grès vernis à l'intérieur.

Laissez cuire jusqu'à ce que des pastilles d'écume se forment à sa surface. Après refroidissement, recouvrez de graisse encore liquide les morceaux d'oie. Couvrez les pots de papiers sulfurisé et posez le couvercle, à défaut, une assiette.

Ainsi conservé, il faut "renouveler" le confit au mois de mai pour lui permettre de franchir le cap de l'été. L'opération est simple: on recuit quelques minutes le confit dans sa graisse et on le remet dans son pot jusqu'au mois de mai suivant. Le confit peut être consommé 30 jours après sa préparation. Lorsque vous sortez un morceau du pot, veillez à ce que le reste de la viande soit bien couvert de graisse pour assurer sa parfaite conservation.

#### Le confit de canard.

Choisissez de préférence un canard de Barbarie. Il est plus dodu que ses congénères et sa chair est à notre avis plus savoureuse.

#### Préparation et cuisson.

Coupez l'animal en 4 morceaux. Conservez les membres en entier, ensuite procédez de la même façon que pour la préparation et la cuisson du confit d'oie (deux heures de cuisson suffisent en principe)

Le canard de barbarie étant moins gras que les canards d'autres races et que l'oie, il

convient d'ajouter pour la cuisson et la conservation, du saindoux ou de la graisse d'oie en quantité suffisante pour que les morceaux mijotent.

Oies et canard sont des confits "nobles", mais il ne faut pas négliger le confit de poule, de lapin et surtout de porc qui se préparent de façon identique (mais en ce qui concerne la poule, le lapin, avec un apport extérieur de graisse-généralement du saindoux.)

Le confit se déguste avec une salade bien vinaigrée et des pommes de terre rissolées et aillées.

### **L'enrobage (viandes et légumes)**

Nous évoquerons seulement ici le moyen de conserver la viande et les légumes dans la graisse.

La charcuterie dans laquelle la graisse joue un rôle important fait l'objet d'un chapitre particulier.

En ce qui concerne la viande, ce procédé n'est à notre avis valable que pour la viande de porc.

Recette n.1: la viande de porc.

Coupez en petits morceaux des parties de côtelettes, jambons, filets que vous ne destinez pas au saloir.

Mélangez ces morceaux dans un plat en terre vernissé, ajoutez-y deux gousses d'ail, une dizaine d'échalotes, une touffe de persil, thym, laurier, le tout finement haché, 200 g de sel, du poivre.

Recouvrez d'une assiette ou d'un plat, laissez mariner un jour et demie.

Le moment est venu de faire fondre de la graisse de porc (de préférence de la panne ou du lard dur) sur feu doux jusqu'à liquéfaction complète. Ajoutez-y alors les morceaux de viande et laissez cuire doucement jusqu'à ce que les morceaux de porc deviennent tendres. (piquez avec une fourchette pour vous en assurer)

Avant que la graisse ne se fige, retirez les morceaux de viande de la casserole et rangez les dans un pot en grès en les tassant bien.

Redonnez un coup de chaud à la graisse (mais sans la faire cuire, elle ne doit jamais fumer); attendez qu'elle tiédisse, et versez-la encore liquide sur les morceaux de viande.

Lorsque la graisse est figée, couvrez les pots d'un papier graissé, rangez-les dans un endroit sec et aéré comme pour toutes les autres conserves.

Recette n.2: les légumes.

On conserve essentiellement de cette façon les épinards, l'oseille et les légumes crus, coupés pour le potage (julienne) ou le coulis de tomates.

Oseille et épinards:

Nettoyez et lavez abondamment les feuilles, faites-les réduire dans une casserole avec un fond d'eau pour l'oseille, l'épinard quant à lui, doit être cuit à grande eau. Égouttez, puis pressez les feuilles à travers un tamis à l'aide d'un pilon afin d'obtenir une purée.

Salez, puis faites cuire cette purée en remuant toujours dans le fond de votre casserole avec une cuillère en bois pour que rien n'attache.

Lorsque votre purée aura bien épaissi, mettez-la en pots (toujours en grès) et laissez refroidir 24 heures. Couvrez alors avec une couche de 2 cm de saindoux et d'un papier que vous ficèlerez autour du bord du pot.

### Légumes pour potages

Hachez en lanières poireaux, oseille, cœurs de laitue,, céleris en branche, épinards, cerfeuils après les avoir bien entendu triés, lavés, et égouttés.

Étalez ces légumes coupés sur la plaque de cuisson de votre four ou un très grand plat.

Saupoudrez de sel et laissez dégorger jusqu'au lendemain.

Le sel absorbe une quantité importante de l'eau contenue dans les légumes et les déshydrate.

Ils seront alors prêts à être entassés dans des pots en verre (pots à confiture par exemple).

Terminez par une couche de sel puis couvrez d'un linge très fin (genre mousseline) sur lequel vous coulerez du saindoux sur une épaisseur de 2 cm au moins.

Couvrez le tout d'un papier que vous ficèlerez comme on le fait pour les confitures.

### Purée de tomates (coulis)

Coupez en deux des tomates bien mûres, enlevez les pépins, mettez-les dans une casserole avec ail, thym, laurier concassés (quantité selon le goût), et faites mijoter à feu doux.

lorsqu'elles ont bien fondu, laissez-les égoutter puis écrasez-les à travers un chinois pour les transformer en purée.

Assaisonnez et faites épaissir la purée sur feu moyen en tournant dans le fond de votre casserole avec une cuillère en bois , pour éviter que la purée n'attache.

lorsque vous aurez obtenu la consistance souhaitée, mettez-la en pot et laissez-la refroidir avant de couvrir avec de la graisse fondue.

Lorsque la graisse est solidifiée, coiffez le pot avec du papier épais (éventuellement graissé) que vous ficèlerez dessus comme on le fait pour les confitures.

Notez que, à défaut de graisse, on peut parfaitement couvrir le coulis avec de l'huile (sur une hauteur de 2cm)

Cette purée peut servir à la préparation de soupes, sauces, et c'est bien meilleur qu'un concentré en boîte.

### Le saindoux

Il y a saindoux et saindoux.

saindoux de cuisine

celui qu'on obtient en faisant fondre la panne (graisse blanche entourant les filets mignons et les rognons) est délicieux, léger et crémeux.

Sur une tartine, c'est un vrai régal, en particulier lorsqu'il a été parfumé à l'échalote; dans la préparation de certains plats, sa présence est indispensable. Réservez le pour la cuisine.

#### Préparation:

Enlevez de la panne les parties fibrées, coupez-la en très petits dés, puis faites fondre doucement dans une cocotte avec une cuillerée d'eau. Lorsqu'elle aura pris un aspect laiteux, mettez immédiatement en pots de grès. Une fois solidifié et refroidi, votre saindoux devra être recouvert d'un papier graissé et mis au frais et à l'ombre. Pour parfumer ce saindoux à l'échalote, il convient de faire fondre celle-ci à part et de l'ajouter à la panne juste avant la mise en pots.

#### Remarque générale:

Indiquez sur toutes les conserves la date de fabrication. Et consommez-les dans un ordre chronologique, c'est plus logique!

#### Saindoux de conserve:

Utilisez le lard dur qui se trouve entre chair et couenne.

Faites le fondre doucement en ajoutant par kilo de lard 25 cl d'eau. Dès que la graisse fait mine de blondir, coupez le feu et versez la à travers une passoire dans les pots en grès.

Lorsque la graisse est bien figée, couvrez d'un papier graissé et ficelez-le comme on fait pour les confitures.

#### Salaison des graisses:

L'un des meilleurs moyens de conserver la graisse (oie, porc, veau), c'est de la saler après liquéfaction au moment où elle commence à se figer dans les pots en grès. Il faut alors bien mélanger le sel avec une cuiller en bois (20g par demi kilo de graisse). Le sel empêche la graisse de rancir.

N'oubliez pas que cette graisse peut, outre l'échalote, également être parfumée à l'ail, au thym, au romarin; il suffit d'ajouter ces ingrédients au moment de la fusion. En cuisine ou sur une tranche de pain, ce saindoux est exquis.

#### Remarque:

Les bouchons de saindoux prennent avec le temps un mauvais goût qui les rend quasi inutilisables par la suite en cuisine.

#### La conservation par fumage.

Achetez un appareil de fumage, ou mieux encore construisez vous-même ce dernier.

Si vous êtes trop paresseux et si, par chance, vous possédez une cheminée à l'ancienne, il vous suffira de planter deux gros clous assez haut dans le mur de fond de votre cheminée et d'y accrocher les denrées préalablement "emballées" dans un sac de mousseline.

Ce procédé comporte quelques risques. Une chaleur excessive fera fondre la graisse de la viande qui peut rancir.

Par prudence, nous vous recommandons d'utiliser une boîte à fumage.

Conseil préalable:

Le meilleur moyen de produire de la fumée consiste à faire brûler des copeaux de bois à combustion lente; (Bouleau, chêne, hêtre, orme) et d'y ajouter du thym, genévrier et laurier, qui donnent bon goût à la viande.

Interdiction d'utiliser des copeaux de bois résineux: ils donneraient à votre plus bel ouvrage un goût plus que désagréable.

Que peut-on boucaner?

Essentiellement jambons, lard, et charcuterie. (saucissons, andouilles, saucisses...)

Boucaner comme les boucaniers:

Le principe est identique pour tous les produits. Ils sont tous à mettre au saloir en saumure pendant une durée allant de 8 à 25 jours selon leur volume (saucisson: 8 jours, jambon: 17 à 25 jours). Ils sont "séchés" à l'air (entouré d'un morceau de mousseline) pendant 48h , puis placés dans la boîte à fumage.

Vous vous en doutez, la durée de cette opération est variable: de 20 à 25 minutes pour les saucissons, jusqu'à une grosse demie heure pendant 8 jours consécutifs pour les grosses pièces (entre chaque opération, laissez sécher la pièce à l'aire, mais rendez-la inaccessible aux mouches en l'entourant de mousseline). Les dernières fumigations peuvent être portées à 45 minutes.

Le résultat à atteindre est une belle couleur brun doré et une forte odeur de fumée. Ainsi préparées, les charcuteries et viandes peuvent être conservées pendant un an au moins.

## **Les conserves au vinaigre**

### **La fabrication du vinaigre:**

Nous avons tous eu un jour la surprise de voir se former, dans une bouteille de vinaigre mal fermée, un voile grisâtre.

Avec le temps, ce voile devient gélatineux et épais. A ce stade, le réflexe habituel consiste à se débarrasser de ce vinaigre qui a "mal tourné" et d'en acheter une nouvelle bouteille chez l'épicier. Erreur à ne pas commettre si ce vinaigre est de bonne qualité et si vous souhaitez fabriquer votre vinaigre "maison". Ce voile gélatineux en effet est "la mère du vinaigre" : groupement de ferments acétiques qui apparaissent lorsqu'on laisse le vinaigre au contact de l'aire. Grâce à leur action, le vin se transformera en vinaigre, si vous placez mère et vin dans un vinaigrier. Certains quincaillers et les fournisseurs de matériel de cave vendent des vinaigriers; des modèles sont également vendus par correspondance.

Si le choix vous est donné, nous vous conseillons d'acheter un vinaigrier en grès de préférence au vinaigrier en bois.

On ne vend pas de mère de vinaigre dans le commerce, en général on se la passe entre voisins ou amis, en prélevant un morceau lorsqu'elle se développe trop dans le vinaigrier. (il faut qu'elle reste humide pendant le transport)

Une fois que vous êtes en possession de la mère et d'un vinaigrier; il ne reste plus qu'à vider vos fonds de bouteille: la nature fera le reste. Bien entendu, la qualité du vinaigre dépendra de la qualité du vin que vous y verserez.

Gare aux mouches à vinaigre qui détruiraient la mère; n'oubliez jamais de fermer le couvercle du vinaigrier.

Les vinaigres parfumés.

Nous avons renoncé à vous expliquer comment fabriquer du vinaigre de cidre ou de hêtre, car le système est un peu compliqué.

Il est par contre très facile de parfumer son vinaigre.

Vinaigre à l'estragon:

Dans un pot en grès (contenance 1 litre), installez un bouquet d'estragon frais (cueilli par temps sec), 20 grains de poivre entier, 7 clous de girofle et versez sur le tout du vinaigre bouillant. Posez le couvercle, ou une assiette et laissez macérer pendant 4 jours.

Filtrez le vinaigre en le faisant passer à travers un linge, mettez en bouteille et fermez la soigneusement. Gardez à la cave et attendez un mois avant de consommer.

Vinaigre au céleri:

Les graines de céleri (de préférence aux branches) parfument délicatement un vinaigre. Même principe que pour le vinaigre à l'estragon: laissez macérer 120 g de graines de céleri dans un litre pendant une quinzaine de jours.

Vinaigre au 6 arômes.

Pour un litre de vinaigre, rassemblez dans un pot en grès:

- 6 branches d'estragon
- une grosse pincée de sarriette
- même quantité de basilic
- 5 petits piments rouges (piment oiseau)
- 4 clous de girofle
- une dizaine de grains de poivre.

Versez le vinaigre bouillant et couvrez avec une assiette à défaut de couvercle en grès.

Laissez macérer pendant 30 jours puis passez et mettez en bouteille.

Vinaigre à l'ail et à l'échalote:

Hachez 15 échalotes, deux petits bouquets d'estragon, broyez du poivre (une trentaine de grains): jetez le tout dans 2,5 litres de vinaigre et faites bouillir. Ajoutez, après le premier bouillon, 4 feuilles de laurier, 4 gousses d'ail.

Lorsque le vinaigre a réduit de moitié, filtrez le.

Broyez les ingrédients au pilon dans un chinois, en exprimer tout le jus.

Ajoutez-le au vinaigre filtré et mettez en bouteille.

Vinaigre aux myrtilles, aux framboises, au citron, au poivre vert, etc...

On peut selon ses goût varier à l'infini sur ce thème.

Chez certains commerçants (épiceries de très grand luxe), les variétés de vinaigres proposées se chiffrent pas 10aines. Snobisme diront certains: ils ont tort.

Goutez une romaine assaisonnée au vinaigre parfumé à la framboise et vous serez conquis. Le choix judicieux d'un vinaigre, c'est ce qui distingue le "cordon bleu" du "gate sauce".

Préparation du vinaigre aux framboises, myrtilles, etc....

Faites macérer dans un pot en grès 1 kg de fruits écrasés (ou d'écorce pour le citron qu'il faut évidemment non traité) dans 2, 5 litre de bon vinaigre pendant 2 à 3 jours à la température ambiante d'une cuisine. Ensuite diluez vinaigre et jus de fruits dans 80 cl d'eau et ajoutez du sucre (quantité variable selon le fruit, et vos goût, en moyenne 250g par demi litre de mélange vinaigre, jus de fruit et eau)

Faites bouillir pendant 1 minute, filtrez et mettez en bouteille à chaud. Bouchez bien, rangez dans la cave. Un mois plus tard, vous pouvez commencer à utiliser ce vinaigre. C'est délicieux.

Les conserves au vinaigre ne se limitent pas aux cornichons, petits oignons dont nous vous donnerons d'ailleurs pas la recette puisqu'elle figure dans tous les livres de cuisine bien faits.

Ne jetez pas les bocaux dont les couvercles se vissent, ils vous seront utiles pour ces conserves.

## LES LEGUMES:

Le chou-fleur:

Séparez le chou en petits bouquets que vous jetterez dans l'eau bouillante salée. minutes plus tard, égouttez et rangez-les dans un bocal en verre. Couvrez de vinaigre bouillant dans lequel vous aurez ajouté une grosse pincée de poivre en grain et 3 petits piments secs. Laissez refroidir avant de fermer le couvercle. A défaut, ficelez sur le bocal un papier épais. Gardez au sec. Accompagnement de viandes froides, etc.....

Chou rouge:

Coupez le chou en 4, puis en tranches fines et mettez-le à la saumure à sec; garnissez le fond d'un plat (porcelaine ou grès) avec du sel, étalez du chou, saupoudrez de sel, une nouvelle couche de chou et de sel, ainsi de suite....

Posez dessus une planchette et un poids, laissez dégorger pendant 3 jours au frais. Le

chou au contact d u sel aura provoqué la formation d'une saumure, il faut donc l'égoutter avant de mettre en bocal et de le couvrir de vinaigre bouillant aromatisé (clou de girofle, laurier, poivre en grain)

Laissez refroidir avant de poser le couvercle. Même usage que les cornichons.

#### Fleurs de capucines

Eh, oui! Il suffit de le savoir, les bourgeons et semences des capucines remplacent parfaitement les câpres.

Comme toutes les plantes, les fleurs de capucine fanées tombent pour laisser la place aux semences. C'est le moment de les cueillir (cela dit, si vous êtes impatient, vous pouvez également cueillir les fleurs en bouton lorsqu'ils sont petits et fermés). faites les dégorger au sel pendant un après midi, égouttez et mettez en bocal. Couvrez de vinaigre bouillant aromatisé (estragon, thym, laurier, ail, poivre)

Laissez refroidir avant de poser le couvercle.

#### Les betteraves rouges:

Les betteraves rouges crues doivent être mises à cuire dans de l'eau avant de les peler et de les couper en tranches (les betteraves rouges vendues dans le commerce sont généralement déjà cuites, il ne vous reste plus qu'à les peler et les couper en tranches avant de les couvrir de vinaigre)

Rangez les tranches de betteraves dans un bocal assez large en alternat de temps en temps avec une tranche d'oignon cru. Pour 6 betteraves de taille moyenne, faites bouillir 1 litre d'eau avec 2 grands verres de vinaigre. Ajoutez-y thym, laurier, ail, sel, poivre en grains, 100 g de sucre en poudre. Donnez un bouillon, puis laissez refroidir avant d'en couvrir les betteraves et de fermer le bocal.

Les betteraves ainsi préparées accompagnent remarquablement toutes viandes froides et sont à recommander à tous ceux qui veulent suivre un régime "basse calories".

### **Les Fruits.**

#### Les cerises:

Équeutez, lavez, séchez des bigarreaux que vous rangez dans un bocal avec quelques boules de poivre et branche d'estragon. Faites bouillir un quart d'heure un bon vinaigre d'alcool légèrement salé (environ 20g par litre).

Une fois refroidi, couvrez-en les cerises et fermez les bocaux.

Deux jours plus tard, ouvrez les bocaux, redonnez au vinaigre un coup de bouillon pendant quelques minutes, laissez refroidir avant de verser sur les cerises et de fermer les bocaux.

Attendre deux mois environ avant de les consommer en accompagnement de viandes blanches et gibiers.

#### Variante:

Selon les goût; on préférera les cerises au vinaigre préparé comme suit:

-vinaigre de vin, et non d'alcool

-250g de sucre pour 1,5 litre de vinaigre

-une demi douzaine de clous de girofle, autant de grains de poivre et un bâton de cannelle.

La préparation est identique.

Les poires:

Choisissez des petites poires du genre "rousselet"

Épluche-légumes en conservant la queue et mettez-les à l'eau acidulée (jus de citron) pendant la préparation du vinaigre.

Pour deux kilos de poires; prévoyez:

-70 g de sucre

-2 clous de girofle

-1 feuille de laurier

-1 bâton de cannelle

Installez tous les ingrédients dans une bassine, ajoutez 70 cl de bon vinaigre, et faites bouillir pendant une heure un quart environ.

Rangez les poires dans un bocal, puis faites épaissir le sirop avant de le verser sur les fruits. Laissez refroidir avant de fermer hermétiquement et de ranger au sec.

Attendre un mois avant de consommer. Accompagnement de viande et gibier.

Les prunes:

Choisissez des prunes petites et fermes, équeutez-les et piquez-les avec une épingle, procédez ensuite de la même manière que pour les cerises.

Les melons:

Les melons minuscules que l'on enlève pour alléger une plante trop chargée de fruits peuvent être mis au vinaigre selon le même procédé que celui préconisé pour les cerises. Préparés de cette façon, le melon est un condiment inattendu, mais délicieux.

## LES MOUTARDES:

Les perfectionnistes fabriquent leur moutarde de base elles-mêmes, les autres achètent un pot ordinaire chez l'épicier du coin et l'agrémentent selon leur goût.

Moutarde simple:

Écrasez ou mortier 140 g de graines de moutarde blonde (achetée chez le grainetier) avec 110 g de poudre de moutarde anglaise (épicerie de luxe). Ajoutez-y un quart de litre de très bon vin blanc sec et six cuillerées à soupe d'huile d'olive. Malaxez vigoureusement et mettez en pot (verre ou grès).

Vous avez votre moutarde "ordinaire". Si elle vous semble forte, ajoutez-y une cuillère à café de sucre.

Moutardes parfumées:

Au raifort, à la ciboulette, à l'échalote, au persil, à l'estragon; à l'ail, au citron, à l'orange, au raisin de muscat, au poivre vert, enfin bref, à tout ce qui vous plaît, y compris le miel!

Ces moutardes un peu snob, mais exquises, se vendent évidemment une fortune dans les épiceries de luxe.

Le principe consiste à broyer au mortier les ingrédients après les avoir fait macérer dans un peu de vinaigre pendant une semaine.

Il est toujours préférable d'utiliser des herbes fraîches. A défaut, lorsqu'il s'agit d'un mélange de parfums, vous pouvez éventuellement avoir recours pour l'un des constituant aux herbes séchées à condition de les faire tremper pendant une heure dans quelques gouttes d'huile avant de les broyer.

Que dire à propos des proportions, si ce n'est: introduisez les ingrédients et goûtez aussi souvent que possible. Les proportions sont parfaitement subjectives.

## LES PICKLES

Ils furent inventés par le cuisinier de Napoléon 1er à Ste Hélène sans doute pour faciliter la digestion de Sa Majesté.

Vous trouverez dans un livre de cuisine la recette de préparations de cornichons au vinaigre et vous appliquerez ces conseils aux cornichons, petits oignons blancs, piments rouges, bouquets de chou-fleur présents en quantité égale. Vous laisserez mariner le tout pendant 6 jours dans le vinaigre avant de préparer la sauce suivante:

Pour 5 kilos en tout de chou-fleur, cornichons, etc..., mettez dans une casserole 3,5 l de bon vinaigre, 20 g de poudre de curcuma, 10 g de poudre de gingembre, 5 piments rouges, 3 gousses d'ail, 1 racine de persil (facultatif), 6 g de poivre de Cayenne, la même quantité d'écorce de muscade (macis), 6 clous de girofle, 1 branche d'estragon.

Faites cuire le vinaigre et tous ces ingrédients pendant une dizaine de minutes, puis passez au tamis en écrasant au pilon le plus possible les ingrédients.

Remettez à bouillir le vinaigre.

Pendant ce temps, dans deux cuillerées à soupe de vinaigre froid, mélangez 275g de moutarde anglaise avec 100 g de panne fondue, ajoutez cela au vinaigre en ébullition, jetez-y les cornichons, chou-fleur, etc, puis laissez cuire pendant 5 minutes continuellement.

Lorsque le vinaigre reprend son bouillonnement, attendez 3 minutes avant d'ôter la casserole du feu. Laissez tiédir.

Remplissez les bocaux et attendez que les pickles soient parfaitement froids avant de boucher les bocaux et de les ranger dans un endroit parfaitement sec.

## LES ACHARDS

Il s'agit de légumes confits dans l'huile et le vinaigre. Ce condiment d'origine créole agrmente très agréablement le riz, le curry, le poisson, les viandes blanches. On les confond à tort avec les pickles, leur saveur est différente, leur préparation également.

Coupez en fines lanières le chou vert, les haricots, les carottes, le céleri et en bouquets le chou-fleur. Jetez-les dans l'eau frémissante salée, le temps de les blanchir (quelques secondes), mettez à égoutter, épongez, puis laissez sécher au soleil pendant une bonne heure.

Pendant ce temps, piler ensemble au mortier gingembre frais (50g) , 4 gousses d'ail, 250 g d'oignon coupé en tranches, de sel (60g). Couvrez le tout d'huile chaude (10 bonnes cuillères à soupe) mélangée à du vinaigre (1 cuillère) et du curcuma (1 cuillère à café).

Laissez macérer le tout.

Lorsque les légumes mis au soleil sont parfaitement desséchés (dans certains cas, cela peut prendre la journée; si vous êtes impatient, vous pouvez renforcer l'action déshydratante du soleil par un passage au four ouvert, ou une station prolongée sur un radiateur).

Jetez les dans la sauce en ajoutant 3 gros piments forts débarrassés de leurs graines et coupés en lanières (à défaut du piment oiseau).

Mélangez bien tout, mettez en bocal et fermez. Attendez 8 jours avant de consommer.

## OIGNONS AIGRES -DOUX

Une préparation très simple et un condiment délicieux.

Peut même être servi en hors d'œuvre sur un toast.

Nettoyez 1,500 kg de petits oignons blancs. Ensuite portez à ébullition 1 litre d'eau dans lequel vous avez mis 4 verres à vin de vinaigre blanc, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 100 g de sucre fin, 2 cuillères à soupe de purée de tomate, 100 g de raisins secs blanc, sel, poivre, 2 clous de girofle.

Au premier bouillon, jetez les oignons dans la préparation, puis réduisez légèrement le gaz en veillant à maintenir un frémissement. Laissez cuire pendant une heure. Mettez en bocal, attendez que tout soit froid avant de fermer le couvercle.

Conservez de préférence au réfrigérateur après avoir ouvert le couvercle.

## LES SAUCES

### Sauce au raifort

Brave raifort qui accompagne si bien viandes bouillies et poissons fumés, que l'on néglige si souvent.

Lavez et grattez la racine (comme on le fait pour les salsifis), râpez finement 125 g que vous ajouterez à 1/4 de litre de crème épaisse préalablement fouettée pour lui donner une consistance ferme et mousseuse. Ajoutez poivre et sel.

### Tapenade de basilic et d'estragon.

On vous propose en Provence de la tapenade, sorte de pâte d'olives noires concassées et mélangées à de l'huile d'olive.

Nous vous conseillons d'étendre ce procédé aux feuilles d'estragon et de basilic.

Hachez menu les feuilles de ces plantes (aujourd'hui cultivées) et mélangez-les à de l'huile d'olive afin d'obtenir une pâte. Ajoutez une pointe d'ail haché.

Mettez dans un petit pot dont le couvercle ferme bien et conservez le au réfrigérateur.

Vous aurez ainsi toujours sous la main une base idéale pour faire des vinaigrettes et des mayonnaises parfumées. Il existe 3 sortes de basilic. Vous choisirez de préférence la plante la plus petite, car elle est plus parfumée.

### L'oseille

Se conserve par enrobage. Les Italiens l'utilisent sous cette forme comme base de sauce pour accompagner les pâtes. Ils y ajoutent de l'ail (jus). Il faut bien admettre que c'est

délicieux.

## LES CONSERVES A L'ALCOOL

L'alcool conserve, "tous les leveurs de coude" l'affirment, mais les statistiques du ministère de la santé diraient plutôt le contraire.

Attention, utilisez toujours de l'eau de vie blanche, le plus souvent à 65 degrés; au contact des fruits, le degré d'alcool diminue sensiblement. Ces conserves sont mal supportées par les hépatiques, les gouteux...

Les cerises:

Choisissez des cerises à chair ferme (ou des Montmorency), coupez les queues à mi hauteur, piquez les fruits avec une épingle à cheveux et rangez-les dans un bocal en verre. Couvrez d'eau de vie, ajoutez 250g de sucre (par kg de fruit) et un morceau de cannelle (facultatif) et bouchez soigneusement.

Il ne reste plus qu'à être patient pendant deux mois avant de les goûter.

Les framboises:

Équeutez 1 kg de framboises, mettez les en bocal avec un bâton de vanille (facultatif) et couvrez avec 2,5 litre de bonne eau-de-vie. Fermez le bocal et ne vous en occupez plus pendant 2 semaines. Passé ce délai, faites bouillir rapidement 500 g de sucre dans 2dl d'eau. Lorsqu'il est froid, versez le sirop dans le bocal, fermez, et n'y touchez pas avant un mois.

Les raisins.

Séparez les grains de raisin de la grappe en coupant les tiges au ciseaux (laissez un petit bout). Mettez en bocaux, couvrez d'eau-de-vie et laissez macérer une semaine.

Préparez alors un sirop (500g de sucre et 2dl d'eau). Aux premiers bouillons, jetez dans le sirop le contenu des bocaux, laissez reprendre un bouillon, coupez la gaz et reversez dans les bocaux. Laissez refroidir avant de fermer.

Les prunes

Elles ne doivent pas être trop mûres. Piquez leur peau avec une épingle à cheveux en plusieurs endroits, mettez les en en bocal avec 3 ou 4 clous de girofle et un peu de cannelle.

Faites un sirop avec 2dl d'eau et 500g de sucre. Lorsque le sirop est refroidi, ajoutez-y la même quantité d'eau de vie, versez sur les prunes et fermez le bocal. Attendez un bon mois avant de consommer.

Les pêches au cognac

Après avoir essuyé et dénoyauté les pêches coupées en deux, laissez-les cuire cinq minutes dans un sirop (1 litre d'eau et 500 g de sucre portés rapidement à ébullition, puis réduisez le gaz pour qu'une ébullition douce soit maintenue)

Une fois égouttés, rangez les fruits dans un bocal, le "dos" tourné vers le haut, faites réduire le sirop de cuisson auquel vous aurez ajouté un peu de cannelle, quelques clous de girofle et un bon verre de cognac.

Couvrez les fruits de ce sirop et, après refroidissement, stérilisez pendant 25 minutes, ou conservez au réfrigérateur et consommez immédiatement.

Les figues:

Enlevez un petit bout de queue à chaque figue, installez-les dans un bocal où elles seront à l'aise, puis couvrez-les d'alcool (65 degrés) et laissez-les "mijoter" pendant 2 semaines.

Le moment est alors venu de préparer un sirop (500g de sucre, 2 dl d'eau) et d'y ajouter, au moment de l'ébullition, l'eau de vie dans laquelle les fruits ont macéré. Donnez un bouillon et laissez refroidir avant de verser ce mélange sur les figues. Refermez soigneusement le bocal, rangez le au frais et attendez un mois avant de consommer.

Vous avez toujours intérêt à utiliser une eau-de-vie de grande qualité et titrant au moins 65 degrés.

## LA CHARCUTERIE

Nous avons déjà abordé certains aspects de la charcuterie au chapitre "conserves" (jambons, confits)

Le sujet est tellement vaste qu'il mériterait à lui seul un ouvrage entier. Aussi allons-nous modérer notre enthousiasme et donner les recettes de base de la charcuterie.

Avant toute chose, une remarque: Dans cette civilisation de "tape à l'œil" qui est la nôtre, le paraître est, dans le domaine de l'alimentaire comme partout ailleurs, plus important que l'être.

Pour être bon, le veau doit être bien blanc, le bœuf bien rouge, le saucisson bien rond, la truffe bien noire, la coquille d'œuf bien brune etc...

C'est évidemment parfaitement faux, et ce réflexe idiot est entretenu, exploité par tout ce que nous appelons les "ali-menteurs" industriels.

En réalité, la couleur naturelle du pâté est plus proche du gris que du rose. Les industriels ajoutent donc du colorant.

A propos du veau, nous vous épargnerons la description des tortures que l'on fait subir à cet animal pour obtenir de la viande blanche, c'est-à-dire dépourvue de sels minéraux qui doivent normalement s'y trouver.

Dites-vous une fois pour toutes que la viande d'un veau élevé au pis de sa mère et qui batifole dans un pré est naturellement grise!

Le bœuf, quant-à lui prend au contact de l'air une couleur rouge foncé qui, à tort, n'est

pas du goût des ménagères.

Pendant très longtemps les bouchers ont utilisé du sulfite pour conserver plus longtemps la viande hachée un "bel aspect".

Depuis plusieurs années, l'usage de ce produit dangereux est interdit; mais ce n'est pas pour rien qu'il existe un service des fraudes...

Pour que le saucisson garde fière allure en toutes circonstances, on lui administre fréquemment du polyphosphate, son réflexe naturel étant, sous l'effet de la chaleur, de s'amollir, ce qui est parfaitement inadmissible!

Ajoutons simplement que la plupart des truffes noires sont en réalité blanches et que les poules n'ont même plus le droit de choisir la couleur de l'œuf qu'elles vont pondre (en agissant sur leur nourriture, les industriels de l'œuf déterminent très précisément, dans une palette allant du brun foncé tacheté au blanc immaculé, la couleur à la mode de "l'œuf coque")

Bref, pour terminer avec ce sujet qui devrait vous plonger dans un abîme de réflexions, voici ce qu'on peut lire sur l'emballage d'innocentes saucisses de Strasbourg comme composition: porc, bœuf, sel, lait assaisonnements, glutamate, conservateur E 252, E 300, émulsifiant E 450, colorants E 120, E 160, E 161...."bon appétit M'sieurs, Dames"

<http://www.zen-blogs.com/fr/dietetique.php>

### Pâté de foie de volaille

Commencez par hacher (dans votre appareil ménager) 600 g de foies de volaille avec une tranche de pain.

Ensuite faites fondre dans une casserole à feu doux 250 g d'échalotes, 200 g de gras de lard (panne) coupés en cubes avec du thym et du laurier.

La graisse doit fondre très doucement et ne jamais roussir.

Comptez 1h3 à 2h.

Enlevez le bouquet de thym et de laurier avant de passer le gras au moulin pour réduire les morceaux de graisse non entièrement fondus.

Mélangez la graisse à 200 g de porc haché, 200 g de veau haché, les foies moulus (600g). Ajoutez deux œufs entiers légèrement battus avec une bonne cuillerée à soupe de maïzena, sel, poivre, pili-pili, 4 épices, noix de muscade selon le goût, 1 verre de Porto et 1 verre de cognac (éventuellement de la truffe).

Malaxez bien le tout dans une terrine pouvant aller au four. Tapissez le dessus du pâté avec une crépinette avant de le faire cuire à four chaud au bain-marie.

(installez la terrine dans un pyrex rempli d'eau par exemple) pendant 1h10. Éteignez le four, mais attendez un quart d'heure avant de retirer la terrine.

Laissez refroidir sous un poids de 1kg environ.

### Pâté de lapin

Désossez le lapin, pesez la viande. Pour 750 g faites fondre doucement 1kg de lard gras coupé en dés, en ajoutant progressivement le foie et le cœur coupés en petits morceaux ainsi que 3 échalotes et un bel oignon hachés. Lorsque le lard est presque entièrement

fondus, retirez-le du feu et mettez au frais.

Hachez très fin 500 g de viande de porc maigre et de la viande de lapin, ajoutez le lard refroidi, mélangez bien et passez tout dans votre appareil à moulin avec la grille à petits trous.

Dans la terrine, ajoutez à la chair moulue, sel, muscade, 4 épices, laurier et thym réduits en poudre. Couvrez avec une crêpinette ou une fine tranche de panne et cuisez à four doux au bain marie (installez la terrine dans un plat rempli d'eau) pendant 1h30.

Sortez le pâté du four et laissez refroidir sous la pression d'un poids (retournez une assiette et installez dessus un poids d'1 ou 2 kg)

### Fromage de tête

Grattez, brossez, rincez une demie tête de porc avant de la faire dégorger dans de l'eau salée avec sa langue pendant une nuit (12h)

Passé ce délai, mettez langue et tête à cuire dans un bouillon de légumes (carottes, céleris, bouquet garni, etc..), salez, poivrez, laissez en casserole jusqu'à ce que la viande se détache facilement des os. Hachez grossièrement viande et langue, jetez les morceaux dans une casserole, ajustez l'assaisonnement, poivre et sel, ajoutez la noix de muscade, le jus d'un demi citron (la viande doit être recouverte de 5 bons centimètres de jus environ).

Remettez à feu moyen quelques instant, puis versez le contenu de votre casserole dans une jolie terrine, rangez dans un endroit frais pour accélérer la solidification.

Variante: si vous aimez l'échalote, faites-en revenir 3 ou 4 avec une gousse d'ail dans un peu de saindoux (ou beurre) avant d'y ajouter les morceaux de viande et de couvrir avec la cuisson. La suite des opérations est identique.

### Tête de veau en tortue

Faites dégorger (24h) dans l'eau salée 1/2 tête de veau (éventuellement la langue).

Le lendemain mettez-la à cuire dans un bouillon de légumes (voir fromage de tête), ajoutez en cours de cuisson 500g de boulettes de haché de veau.

Arrêtez la cuisson lorsque la viande se détache facilement, hachez-la grossièrement et mettez-la dans une autre casserole avec 500 de champignons de couche, 1 verre de madère, 3 grandes boîtes de concentré de tomate. Délayez le concentré, le jus de cuisson dont vous couvrirez la viande (5 bons centimètres au-dessus de la viande)

Mélangez le tout, remettez au feu pendant quelques minutes avant de verser dans une terrine et de laisser refroidir.

On mange la tête de veau ainsi préparée avec une salade.

Elle peut être servie chaude (laissez fondre doucement dans une casserole) avec une purée de pommes de terre: c'est délicieux.

### Les boudins

Contrairement au boudin blanc qui peut se préparer n'importe quand, n'importe où, le boudin noir exige l'apport de sang frais.

Comme nous ne vous conseillons pas d'élever un porc dans votre cave, si vous êtes citadin, contentez-vous de confectionner du boudin blanc.

## Boudin noir

Faites cuire prudemment (sans roussir) 500 g de panne de porc coupée en dés avec 150 g d'oignons hachés pendant 30 minutes.

Retirez du feu, laissez refroidir avant d'y mêler 1 litre de sang de porc, du sel, (15g environ), du poivre, de la noix de muscade, du persil haché (un petit bouquet)

Mêlez bien tous ces ingrédients avant de remplir les boyaux;

Pour mener à bien cette opération (on dit entonner un boyau), introduisez le bout d'un entonnoir dans l'une des extrémités du boyau. Poussez la chair vers le boyau avec le manche d'une cuillère en bois et faite la descendre dans le boyau avec la main.

Lorsqu'il est plein, ficelez l'autre extrémité et piquez les boudins de quelques coups d'épingle.

Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 20 minutes, coupez le gaz et laissez les boudins tiédir dans l'eau.

## Boudin blanc

pour 500 g de porc (choisissez de la viande grasse), prévoyez 250 de lard gras. Hachez finement le tout et ajoutez-y 250 g de mie de pain trempée dans du lait.

Hachez également 2 échalotes, un petit bouquet de persil, mélangez le tout en ajoutant 2 cuillerées à café de marjolaine (séché ou en poudre), sel, poivre, muscade, 2dl de lait et 4 œufs entiers. Lorsque le tout est bien malaxé (à la main c'est plus simple), remplissez le boyau. pour diviser le boyau rempli en plusieurs boudins, pressez-le entre le pouce et l'index et tournez-le deux à trois fois sur lui même.

Les deux extrémités du boyaux étant ficelées, jetez les boudins dans une casserole d'eau bouillante et réduisez le feu pour maintenir l'eau frémissante pendant 20 minutes.

Laissez-les refroidir dans l'eau avant de les retirer et de les mettre à égoutter.

Selon vos goûts, dans le boudin noir, vous pourrez ajouter des pommes, des marrons, de l'échalote, du piment (petits piments rouges dits "d'oiseau") etc.

En ce qui concerne le boudin blanc, vous pourrez y rajouter de la crème fraîche.

## Les saucisses

Hachez menu du porc ((un morceau gras), ajoutez sel, poivre, 4 épices, ail, oignons et des petits dés de lard, remplissez les boyaux. Consommez rapidement ou mettez au saloir.

## Les saucissons

D'abord, quelques remarques et principes généraux.

Outre le polyphosphate qui donne bonne tenue, nombre de saucissons du commerce offrent la singularité d'être enrobés de farine ou de talc pour faire croire qu'ils sont "à point":

La fleur de saucisson (sorte de poudre blanche) qui doit apparaître naturellement au bout d'un certain temps (parfois quelques mois) est l'indication d'un bon affinage.

De même que pour les jambons, il existe presque autant de saucissons que de "pays". Ce sont les proportions des viandes, les variétés d'épices qui déterminent son goût, mais le

principe suivant reste toujours valable: les saucissons qui exigent l'emploi de lard découpé en petits morceaux sont toujours à base de viande (porc bœuf) maigre, ceux qui n'en comprennent pas sont fabriqués à base de viande grasse.

Ne vous lancez pas dans la confection d'un salami de taille classique. Choisissez des chaudins larges, mais faites avec la même quantité de viande deux saucisson au lieu d'un. Et si votre chef d'œuvre devient au fil des mois "enflé du bout", ne vous inquiétez pas, la viande se tasse normalement vers le bas. Pour éviter un déplacement disgracieux, un seul moyen: entourez le saucisson d'un filet que vous resserrez au fur et à mesure de son dessèchement, qui entraîne une diminution de taille.

#### Saucisson de campagne

Hachez finement 900 g de porc maigre avec 450 g de lard gras, mêlez-y 40 g de sel fin, 5 g de poivre moulu, 4 épices, 5 g de sucre, 5 g de salpêtre (facultatif)  
Entonnez dans les boyaux, ficelez les bouts, suspendez les saucissons dans un endroit où ils peuvent sécher (cuisine). Une semaine plus tard, transférez-les dans un lieu frais et aéré où ils pourront être conservés plusieurs mois.

#### Saucisson de Lyon

Pour 800 g de porc maigre (cou, épaule ou jambon); 125 g de bœuf, 200 g de lard.  
Ajoutez à la viande finement hachée 5 g de poivre moulu, 40 g de sel, 4 g de poivre en grain, un demi verre de vin rouge.  
Laisser affiner pendant 6 mois au moins.

#### Saucisson d'Arles

700 g de porc maigre, 200 g de bœuf, 100 g de lard, 35 g de sel, 5 g de poivre moulu, 2 g de piment haché, 6 g de noisettes pillées.

#### Saucisson de poule

Pour 500g de chair, prévoyez 175 g de porc maigre et la même quantité de lard gras.  
Hachez très fin en ajoutant 15 g de sel fin, 1,5 g de poivre en poudre, une pincée de paprika; 2 g de sucre en poudre (éventuellement une petite pincée de salpêtre).

### III FROMAGES ET YAOURTS

Depuis quelques temps apparaissent chez les commerçants quantité de fromages dits "frais" dits "fermiers", de "campagne", "naturels" "à la louche" etc...

Croyez-nous, le meilleur fromage frais que vous puissiez manger est encore celui que vous fabriquerez vous mêmes très facilement et pour trois fois rien.

Il en est de même pour les yaourts qui vous coûteront en moyenne 15 fois moins cher que

ceux du commerce et dont la saveur est bien supérieure.

Voici la technique à suivre.

Après quelques essais vous aurez acquis le coup d'œil et le coup de main d'un maître fromager.

## Le Yaourt

Une consommation abondante de yaourt, est, paraît-il, le secret de la longévité des montagnards bulgares et, pour les fabriquer, ils se contentent d'un saladier rempli de lait et de la chaleur d'un édreton familial!

Le maintien d'une certaine température pendant un temps assez long est effectivement la principale difficulté à surmonter pour produire des yaourts.

On y parvient aisément en ayant recours à une yaourtière électrique, c'est évident, mais on peut obtenir d'excellents résultats avec un auto-cuiseur, ou une marmite norvégienne de votre fabrication qui vous rendra bien d'autres services.

Quelle que soit la solution adoptée, il faut que votre yaourtière puisse contenir une dizaine de petits pots, de l'eau très chaude et être fermée hermétiquement.

Pour une dizaine de petits pots, faites bouillir rapidement 1, 600 l de lait, puis laissez-le tiédir (environ 45 degrés) avant d'y mélanger le contenu d'un yaourt frais du commerce (choisissez une grande marque dont vous enlèverez à la cuillère la couche supérieure: un demi centimètre environ)

Lorsque lait et yaourt sont bien mélangés, versez immédiatement dans les pots, fermez-les avec un papier d'aluminium et, sans attendre, installez-les dans votre auto-cuiseur rempli d'eau chaude du robinet, fermez le couvercle et attendez 5 heures avant d'ouvrir. (avant d'installer les pots dans votre yaourtière improvisée, faites chauffer sous pression un fond d'eau jusqu'aux premières rotations de la soupape. Vous éviterez une déperdition de chaleur que provoque le métal froid)

Rangez vos yaourts au réfrigérateur, à l'exception d'un pot. Celui-ci, conservé dans un endroit frais servira de ferment lors de votre prochaine fabrication.

A chaque fois vous garderez un pot jusqu'à ce que votre ferment s'épuise. Rachetez alors, un yaourt du commerce.

Si vous aimez un yaourt épais, ajoutez, pour les proportions indiquées, 2 cuillerées à soupe de lait en poudre. Un yaourt trop acide a étéensemencé à trop haute température.

L'arôme, qui dépend des streptococcus se développe à température plus basse. L'équilibre entre les deux est obtenu en 45-50 degrés centigrades. Cette température maintenue constamment pendant 3 h suffit pour obtenir des yaourts.

(c'est le cas des yaourtières électriques).

Lorsqu'il y a déperdition progressive de la chaleur (ce qui est le cas de la cocotte), il faut attendre 5h pour qu'il y ait "prise".

Le fromage : Nous ne vous proposons pas de faire du camembert mais du fromage frais à base de lait de vache que vous pourrez agrémenter. "assaisonner" de mille et une manières.

Certaines crémeries vendent du lait cru conditionné en emballage d'un litre. Ce lait fait l'objet d'examen rigoureux, il est issu de bêtes saines et d'exploitations contrôlées; il peut être en principe utilisé tel quel, mais il est préférable d'employer du lait pasteurisé. Le lait

peut coaguler spontanément, s'il contient, à l'état naturel suffisamment de ferments lactiques, s'il est sain, et si la température est favorable.

Comme on le voit, beaucoup de "si".

On fera donc appel, pour obtenir un caillé moelleux; à la saveur agréable et fraîche, à un coagulant extérieur qui permet de mieux maîtriser l'opération: la présure.

Et pour plus de facilité, de la présure concentrée au 1/10 000 ème.

Sachez encore qu'un litre de lait additionné de 3 gouttes de présure (1/10 000) coagulera plus rapidement à 30 degrés qu'à 20 degrés. à 55 D. la présure n'agit plus et à -10 la coagulation ne peut plus se produire.

Donc, en été, mettez le lait au soleil (même derrière une fenêtre); en hiver, à proximité d'un radiateur avant de l' emprésurer.

Comme point de repère, reprenez que 1 litre de lait préalablement tiédi à 20 d. doit, avec 3 gouttes de présure à 1/10 000 (mélangée au lait), donner un bon caillé en 24h. Si vous obtenez un caillé trop mou, deux causes possibles: une température trop basse ou trop peu de présure.

Si le caillé a un goût amer: vous avez utilisé trop de présure (elle perd une partie de son pouvoir coagulant en vieillissant).

Comment savoir si le caillé est à point?

En touchant du doigt la surface supérieure du "fromage": si elle est lisse et qu'aucune particule de caillé n'adhère au doigt, il est temps d'égoutter.

Pour faciliter l'égouttage, ou coupe le caillé en morceaux, on le place dans un sac en mousseline pendant quelques heures, puis dans une faisselle où il continuera d'égoutter.

Si vous souhaitez un fromage plus onctueux, passez-le à travers un tamis à l'aide d'un pilon, avant de le disposer dans une faisselle. On trouve de fort jolies faisselles dans les magasins vendant des grès et poteries artisanales.

### Comment préparer ce fromage

En le salant avant de le passer, en le sucrant et en ajoutant de la crème.

Pensez à l'ail, la ciboulette, à l'enrobage avec du paprika, du curry, du thym, du cumin.

Mélangez ce fromage à votre sauce de salade. enrobez-le de raisins secs blancs et noirs que vous aurez laissé macérer dans un vieux marc de Bourgogne pendant 24h, c'est délicieux.

## **Chapitre VI : La fringale verte**

## I. Les salades sauvages.

Que mangeaient "nos ancêtres les Gaulois"?

Pommes de terre, tomates, aubergines, poivrons, choux-fleurs, piments, maïs, riz? Non, bien sûr, puisque la plupart de ces légumes ont été importés d'Amérique, et n'existaient pas dans la Gaule ancienne. Même les nouilles sont une invention chinoise. Vous-vous dites, "à part le sanglier, ils ne devaient pas se mettre grand chose sous la dent!"

Eh, bien non. Nos ancêtres les Gaulois n'étaient pas des sauvages. Ils mangeaient des légumes et des salades, mais pas les même que nous, voilà tout.

Ils utilisaient une grande variété d'"herbes" très injustement oubliées aujourd'hui, bien qu'elles continuent à pousser bravement sous nos yeux.

Fernand Lequenne, dans son "livre des salades" a réhabilité la plupart de ces Cendrillons du saladier. Parmi ces vertes sauvages, il y a des vedettes, plantes très connues, comme le pissenlit ou la chicorée, faciles à identifier et à cueillir, très répandues dans notre pays.

N'importe quel manuel pratique de botanique ou d'herboristerie vous en donnera la photo, la description détaillée, les habitudes, et, en prime, un très joli nom latin! (nom latin que nous donnons aussi, pour vous permettre de les identifier)

Il y a une longue liste de méconnues, tout à fait comestibles, que nous vous décrivons plus brièvement et après.

### OU ET COMMENT CUEILLIR LES SALADES SAUVAGES?

Ni sur les talus des grandes routes, où elles respirent les vapeurs d'essence, ni dans les champs "traités", où elles sont assaisonnées de pesticides.

Dans la plupart des cas, cueillez le "cœur", c'est-à-dire : la rosette de jeunes feuilles. Parfois aussi, c'est la racine, ou la fleur en boutons.

Salades vedettes:

Le pissenlit ou dent-de-lion (*Araxacum dens leonis*)

En principe, on commence à le cueillir après les première gelées. Au printemps, les boutons de fleurs sont excellents.

Assaisonner avec de petits dés de lard rissolé, ou avec un œuf dur et une vinaigrette.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Pissenlit>

La chicorée sauvage (*Chicorium intybus*)

Vous la repérerez grâce à ses fleurs magnifiques d'un bleu "électrique" très vif, très clair. Mais les feuilles tendres se cueillent en hiver, à partir de février et, à ce moment-là, il n'y a pas encore de fleurs!

Au moment de la floraison (automne/hiver), les feuilles sont devenues trop dures. Il faut donc apprendre à l'identifier avant.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Chicor%C3%A9e\\_sauvage](http://fr.wikipedia.org/wiki/Chicor%C3%A9e_sauvage)

### Le pourpier (*Portulaca oleracea*)

A de petites feuilles luisantes et charnues comme une plante grasse. Il rampe sur le sol, dans les jardins. A récolter l'été: mangez les feuilles charnues, avec les tiges si elles ne sont pas trop grosses. Hâchez-les avec des œufs durs, à la vinaigrette.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Pourpier>

### Les cressons.

Tous les cressons sont des "crucifères", c'est-à-dire qu'ils ont une fleur à quatre pétales disposés en croix, mais ils appartiennent à des familles botaniques différentes.

Le cresson alénois (*Nastrium officinalis*) (*Lepidium*)

N'est pas originaire de notre pays, il vient de Perse, et on ne le trouve qu'à l'état cultivé dans nos jardins.

Par contre, vous trouverez au bord de l'eau le "cresson de fontaine" appelé encore nasitort. Ne le cueillez pas si le ruisseau est pollué.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Cresson\\_de\\_fontaine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cresson_de_fontaine)

Le cresson des bois (*cardamina pratensis*) est une variété du précédent, ainsi que le cresson des marais (*Nasturium palustre*)

Le faux cresson, ou cressonnette, ou cresson des prés s'appelle aussi cardamine, il a des fleurs roses.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Cardamine>

### Un quarteron de crucifères: choux, moutardes:

Elles ont toutes la même tête: bien malin qui arrive à les reconnaître! De toute façon, ce n'est pas grave si vous vous trompez en cueillant l'une pour l'autre: elles ne sont pas toxiques, aucune ne vous empoisonnera.

Prenez un livre botanique avec illustrations, et regardez les attentivement:

Elles ressemblent toutes plus ou moins au colza que vous voyez fleurir par champs entiers, d'un jaune magnifique.

Leurs fleurs sont petites, à quatre pétales disposés en croix, toutes plus ou moins jaunes (sauf l'alliaire). Leurs graines sont des "siliques", petites capsules très allongées.

### Les choux sauvages (*Brassica campetris*)

Ne sont pas "pommés" comme les choux cultivés que vous voyez sur les marchés. La rave, ou navette fleurit d'un beau jaune.

Mangez les feuilles, les boutons de fleurs avec leur tiges (après les avoir fait "blanchir" cinq minutes dans l'eau bouillante si elles sont dures)  
La ravenelle (*Raphanistrum*) se prépare de même.

Quant-au colza (*brassica oleacea*) cultivé, ce n'est jamais qu'une espèce de chou, dont vous pouvez très bien consommer les feuilles et les tiges florales.

### Les moutardes

Ne vous monteront pas au nez si vous mangez leurs feuilles en salade! Elles sont 3: la moutarde noir (*Sinapis nigra*), dont on tire la farine de moutarde pour les sinapismes (en écrasant les graines), comestible; mais les deux autres sont meilleures: moutarde blanche et moutarde jaune "sénévé", ont toutes des fleurs plus ou moins jaunes, vif ou pâle.  
La moutarde en "pot" est faite à partir des graines de *Sinapis alba*. Cueillez les feuilles à la fin de l'hiver, vous vous régalez, elles ne piquent pas!

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Moutarde\\_%28condiment%29](http://fr.wikipedia.org/wiki/Moutarde_%28condiment%29)

### La barbacée (ou cresson de terre)

Pourquoi ce drôle de nom? elle n'a pas de barbe, et elle n'est pas plus barbare que vous et moi. Et en plus, les botanistes, pour la complexer davantage, l'ont baptisée: "vulgaire" *Barbarea vulgaris*! Cela voulait seulement dire qu'on la trouve facilement, un peu partout.  
Eh bien, vive les plantes "vulgaires", que nous pourrions ramasser sans histoire.  
Donc cette pauvre barbarée a un goût assez voisin du cresson, qui n'est pas désagréable (rosette de feuilles branches tendres, mais pas les fleurs)

<http://fr.ekopedia.org/Barbar%C3%A9e>

### L'alliaire

Pour en finir avec tous ces crucifères qui se ressemblent, voici l'alliaire (*Alliaria officinalis*), qui a des fleurs blanches, et d'assez bonnes feuilles dont l'odeur rappelle l'ail avec lequel l'alliaire n'a rien à voir (c'est une autre famille)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Alliaire\\_officinale](http://fr.wikipedia.org/wiki/Alliaire_officinale)

### Les trèfles (*trifolium pratense*)

Cueillez le trèfle au mois de juin. Toutes les espèces peuvent se manger, mais particulièrement le gros trèfle rouge.

Le trèfle à quatre feuilles -pourquoi ne l'appelle-t-on quatrèfle?- et le trèfle d'eau, ne font pas partie des "trifolium", braves "trèfles des familles" dont nous parlons ci-dessus.

Attention, ne ramassez jamais dans un champ traité -c'est-à-dire maltraité- aux pesticides.  
Les trèfles se mangent aussi bien en salade qu'en soupe.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Tr%C3%A8fle>

Les mâches sauvages (*Valerianella locusta* ou *Valerianella olitoria*)

Avec un nom pareil, on aurait pu croire qu'il faut être lapin pour la...mastiquer. Or, pas du tout, les noms populaires de la mâche rassureront les bouches délicates "doucette", "bonsette", "bouche-grasse"..Il n'y a pas de salade plus tendre. Les mâches sauvages sont meilleures que leur consœurs cultivées, que l'on vend sur les marchés.

Ramassez-les dans les vignes et les jardins. La rosette de feuilles donne une excellent salade d'hiver et de printemps.

Les mâches appartiennent à la famille des "valerianelles" (petites valérianes comestibles). Outre la doucette (*valerianella locusta*), cueillez encore *Valerianella pumita*, *Valerianella tridentata*, *Valerianella carinata*.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A2che>

La valériane rouge ou centranthe (*Centranthus ruber*)

Puisque nous avons parlé des valérianes, un mot sur la magnifique valériane rouge qui, malgré son prénom de jeune fille de luxe, vit à l'état sauvage. Elle s'accroche aux murs, dans les régions à climat doux : côte Méditerranéenne, côte atlantique.

Ses fleurs, de loin, forment de grosses boules, elles sont en réalité composées de dizaines de petites fleurs.

Ses feuilles vert amande, un peu "grasses", se consomment en salade.

Certaines variétés de valérianes rouges sont cultivées, et la fleur peut être aussi blanche ou rose.

Ne confondez pas la valériane rouge et la valériane officinale ou herbe aux chats, qui pousse au bord des rivières et étang, en France, Belgique et en Suisse. Celle là n'est pas mangeable en salade.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Centranthe\\_rouge](http://fr.wikipedia.org/wiki/Centranthe_rouge)

Plantes grasses saladières: les orpins.

Croquantes sous le dent, toutes gonflées d'eau, elles se sont organisées pour résister à la sécheresse de l'été et au froid intense de l'hiver. La surface des feuilles est réduite de façon à ralentir l'évaporation et la plante est recouverte d'un vernis, ou enduit, visqueux, d'où leur nom de plante "grasse".

Cette intéressante famille est représentées chez nous par deux genres:

- les *Sedulms* (ou orpins),
- les *sempervirens* (joubarbes)

Certaines espèces sont cultivées: "les jardins de rocaille" sur la côte d'Azur en sont remplis

D'autres croissent spontanément en montagne, sur le littoral atlantique et dans tout le Midi.

Presque tous les orpins (ou sedum) sont comestibles. Ils poussent sur les rocailles, les murs, les toits...

Récoltez leurs feuilles.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Joubarbe>

Le poivre des murailles (Sedum acre)

A fleurs jaunes, était très apprécié des Romains. Appelé encore "petite joubarbe", on le trouve jusqu'en Belgique et en Allemagne.

Tout de même, n'en abusez pas: quelques pieds seulement pour relever le goût d'une laitue plus fade.

[http://www.florealpes.com/fiche\\_orpinacre.php](http://www.florealpes.com/fiche_orpinacre.php)

L'orpin blanc (Sedum album)

A fleurs blanches, fut très apprécié comme salade en France, et cultivé jusqu'au XVIIème siècle, ainsi que le Sedum reprise (Sedum Telephium), et le Sedum oignon (Sedum cepae)

[http://www.florealpes.com/fiche\\_orpinblanc.php?photonum=3](http://www.florealpes.com/fiche_orpinblanc.php?photonum=3)

Le salsifis des prés et la scorsonère (tragopogon pratensis)

Le salsifis ou "barbe de bouc", a d'assez grandes fleurs jaunes qui fleurissent le matin et se ferment l'après midi. (de mai à juillet). Il pousse sur tous les talus, dans les champs, partout. Ses fruits sont à aigrettes ou en parachute, comme ceux du pissenlit, avec de jolies soies blanches, et on peu souffler dessus en disant "je t'aime, un peu, beaucoup, passionnément..." mais vous ne pouvez confondre salsifis et pissenlit, le premier étant deux fois plus haut que le second (jusqu'à 80 cm, alors que le pissenlit ne dépasse pas 40 cm)

Autre différence: les feuilles du pissenlit sont déchiquetées sur les bords alors que celles du salsifis sont droites, très minces, longues et non découpées.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Salsifis\\_des\\_pr%C3%A9s](http://fr.wikipedia.org/wiki/Salsifis_des_pr%C3%A9s)

La scorsonère humble (scorzonera humilis)

Elle est réellement une personne discrète! Elle ne fait pas d'esbroufe, ne se fait pas remarquer....ce qui explique le mal qu'on peut avoir à l'identifier.

Elle ressemble beaucoup au salsifis, mais avec la taille du pissenlit; ses fleurs jaunes sont un peu plus larges, mais non dentelées et ses graines ne forment pas cette jolie boule de soie qu'on voit chez le pissenlit et le salsifis.

En somme une plante pas très originale n'ayant qu'une particularité: sa racine est noire à l'extérieur et blanche à l'intérieur.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Scorson%C3%A8re>

## CHAMPIGNONS CRUS EN SALADE

Lavés, découpés en rondelles, assaisonnés à la vinaigrette au citron, à la crème, à la mayonnaise, ils font une salade exquise.

Se mangent de cette façon:

- les rosés (ou agaric des prés) ( [http://domenicus.malleotus.free.fr/f/agaric\\_champetre.htm](http://domenicus.malleotus.free.fr/f/agaric_champetre.htm) )
- trompettes de la mort ( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Trompette\\_de\\_la\\_mort](http://fr.wikipedia.org/wiki/Trompette_de_la_mort) )
- le mousseron de la saint Georges ( <http://mycorance.free.fr/valchamp/champi28.htm> )
- le cèpe de Bordeaux lorsqu'il est tout jeune. ( [http://fr.wikipedia.org/wiki/C%C3%A8pe\\_de\\_Bordeaux](http://fr.wikipedia.org/wiki/C%C3%A8pe_de_Bordeaux) )

Et, bien entendu, le seul champignon cultivé industriellement: la psalotte, ou champignon de couche.

<http://www.saveursdumonde.net/produits/legumes/psalotte-couche/>

## SALADES MECONNUES

Les livres de botanique vous décriront par le menu une foule de plantes, sans jamais vous dire si on peut les manger ou non.

Pour réparer cet oubli injuste, voici une liste de "mauvaises herbes" excellent à croquer sous la dent.

Vous en avez sûrement essayé, au cours d'une promenade à la campagne: vous avez sucé une petite herbe inconnue et vous n'en êtes pas morts!

Pourtant, c'est vrai, il existe des plantes vénéneuses et toxiques ou indigestes (voir plus loin) Mais beaucoup d'autres sont parfaitement comestibles, et même au goût très agréable.

Si elles sont un peu dures, vous avez toujours la ressource de les confire au vinaigre, ou de les cuire en soupe (voir plus loin)

La liste qui suit doit beaucoup à Fernand equenne (Livre des salades)

-Ache des marais (*Apium graveolens*) ou céleri sauvage.  
branches, feuilles, jus en apéritif, mais pas les racines.  
( [http://www.florealpes.com/fiche\\_apiumgrave.php?compar\\_add=1](http://www.florealpes.com/fiche_apiumgrave.php?compar_add=1) )

-Arroche (*Atriplex littoralis*) belle dame, ou arroche des jardins: arroche halime (*Atriplex halimis*) ou pourpier de mer "faux pourpier" ou obione.  
on mange les feuilles.  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Arroche\\_des\\_jardins](http://fr.wikipedia.org/wiki/Arroche_des_jardins) )

-Bardanes ( *Arctium lappa*, *Arctium minus*, *Arctium tomentosum*): jeunes pousses.  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Bardane> )

-Benoite (*Geum urbanum*) ou herbe-de-saint-Benoit: jeunes feuilles avant le venue des fleurs;  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Beno%C3%AEte> )

-Bourse à Pasteur (*Capsella bursa Pastoris*) : rosette de feuilles et fruits (en forme de cœur)  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Bourse\\_%C3%A0\\_pasteur](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bourse_%C3%A0_pasteur) )

-Chardons: chardon-marie (*Silybum marianum*), cirse des marais, (*Cirsium palustris*); Cardon à l'âne (*Onopordon acanthium*), chardon sauvage (*Cynara cardon culus*), Panicaut champêtre (*Eryngium campéstris*): jeunes feuilles débarrassées de leur piquants.  
Pour le cirse des marais, cuire les jeunes pousses.  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Chardon> )  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Cirse\\_des\\_marais](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cirse_des_marais) )

-Coquelicot (papaver rhéas) : rosette de jeunes feuilles au printemps.

-Cresson de cheval (*veronica beccabunga*) ou de chien, véronique des marécages: feuilles  
( [http://www.florealpes.com/fiche\\_veroniquecresson.php?compar\\_add=2](http://www.florealpes.com/fiche_veroniquecresson.php?compar_add=2) )

Grattez cette peau noire, faites cuire la racine à l'eau vinaigrée, et servez-la en salade comme le salsifis, sans oublier les feuilles fraîches.

Mangez en salade ses feuilles, ses boutons de fleurs, et ses racines (cuites à l'eau vinaigrée, puis coupées en petits dés)

-Criste-marine (*Crithium maritimum*)  
Perce pierre, ou fenouil marin: feuilles croquantes à petit goût salé.  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Criste\\_marine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Criste_marine) )

-Dorine (*Chrysopenium alternifolium*) à feuilles alternes, ou cresson de rocher: rosettes de jeunes feuilles.  
( <http://en.wikipedia.org/wiki/Chrysosplenium> )

-Epilobes (*Epillobium angustifolium*, *Epilobum spicatum*, *Epilobium tetragonum*, *Epilobium hirsutum*)  
Laurier de la st Antoine: rosette de jeunes feuilles très jeunes: les épilobes ont toutes des fleurs roses.  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pilobe\\_en\\_%C3%A9pi](http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pilobe_en_%C3%A9pi) )

-Fragon (*Ruscus aculeatus*), ou petit houx : jeunes pousses.  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Fragon\\_faux\\_houx](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fragon_faux_houx) )

-Grande consoude (*symphytum officinale*): jeunes feuilles  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Consoude\\_officinale](http://fr.wikipedia.org/wiki/Consoude_officinale) )

-Houblon sauvage (*Humulus lupulus*), ou houblon lupulin. : Feuilles (un peu amer)  
( [http://en.wikipedia.org/wiki/Humulus\\_lupulus](http://en.wikipedia.org/wiki/Humulus_lupulus) )

-Laiterons: laiteron maraîcher (*Sonchus oleaceus*)  
Laiteron des champs (*Sonchus arvensis*) : feuilles.  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sonchus> )

-Laitues sauvages : laitue boussole (*Lactuca scariola*) laitue corne-de-cerf (*Lactuca perennis*), phénope des murs (*Lactuca muralis*): feuilles  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Laitue\\_scariole](http://fr.wikipedia.org/wiki/Laitue_scariole) )

-Lampsane (*Lampasana communis*): feuilles  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Lampsane\\_commune](http://fr.wikipedia.org/wiki/Lampsane_commune) )

-Mauves: mauve sauvage (*Malva sylvestris*); mauve grêle (*malvia pusilla*): se mangent toutes (feuilles)  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Grande\\_mauve](http://fr.wikipedia.org/wiki/Grande_mauve) )

-Monnaie du pape (*Lunaria biennis*), ou lunaire, racines charnues à découper avant la floraison.  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Monnaie\\_du\\_pape](http://fr.wikipedia.org/wiki/Monnaie_du_pape) )

-Pimprenelles: grande pimprenelle (*Sanguisorba-ou pimpinella- officinalis*), petite pimprenelle (*sanguisorba minor*, ou *Poterium Sanguisorba* ) en région Méditerranéenne, Boucage saxifage (*Pimpinella saxifraga*): feuilles.  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Pimprenelle> )

-Plantain corne-de-cerf (*Plantgo coronopus*): jeunes feuilles. Mais Tous les plantains se mangent!  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Plantain> )

-Poireau de vigne (*Allium porrum ampeloprasum*), ou poireau sauvage, se trouve sur les

côtes Atlantiques et méditerranéennes. Très fin  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Poireau\\_de\\_vigne](http://fr.wikipedia.org/wiki/Poireau_de_vigne) )

-Pourpier (*Portucala grandiflora*) , tous les pourpiers moins connus; à fleurs, pourpier doré, faux-pourpier et pourpier de mer (voir Arroche)  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Pourpier> )

-Raifort (*Cochlearia armoraca*): râper la racine.  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Raifort> )

-Raiponce (*campanula-* ou *Phyteuma- ranunculus*), feuilles et racines  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Raiponce\\_%28plante%29](http://fr.wikipedia.org/wiki/Raiponce_%28plante%29) )

-Roquette (*eruca sativa*, ou *Sinapis sativa*), ou chou-roquette: Méditerranée, Feuilles.  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Roquette\\_%28plante%29](http://fr.wikipedia.org/wiki/Roquette_%28plante%29) )

-Salicornes (*salicornia herbacea*): extrémité des tiges vertes en été.  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Salicorne> )

-Statice (*Statice siunata*) : jeunes feuilles  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Statice> )

-Tabouret des champs (*Thlaspi arvense*) ou tabouret des Alpes (*Thlaspi alpestre*): rosette de feuilles.  
( [http://en.wikipedia.org/wiki/Thlaspi\\_arvense](http://en.wikipedia.org/wiki/Thlaspi_arvense) )

-Typha (*Typha latifolia*), ou roseau massette: jeunes pousses.  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Typha> )

## **LISTE NOIRE DES PLANTES TOXIQUES**

**ATTENTION: DANGER DE MORT**

Attention, poison violent! à ne JAMAIS consommer, ni en salade, ni en légume, ni en soupe.

Comme nous ne voulons pas votre mort sur la conscience, nous avons dressé la liste noire des plantes qu'il ne faut pas toucher, parce qu'elles provoquent des empoisonnement graves.

Dites aux enfants de ne jamais les cueillir à mains nues.

Tous les guides de botanique, et même le petit Larousse donnent leur photo et leur description!

Vous avez intérêt à les connaître avant de partir chasser la salade buissonnière.....

**PLANTES DONT TOUTES LES PARTIES SONT TRES VENENEUSES  
(FEUILLAGE, FLEURS, FRUITS, RACINES)**

-Aconit: fleurs bleues. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Aconitum>

-Adonis de printemps: renoncule à fleurs jaunes.  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/Adonis\\_de\\_printemps](http://fr.wikipedia.org/wiki/Adonis_de_printemps)

-Belladone;: baies noires. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Belladone>

-Calle des marais; [http://fr.wikipedia.org/wiki/Calla\\_des\\_marais](http://fr.wikipedia.org/wiki/Calla_des_marais)

-Chelidoine (grande éclair): sève jaune très vif <http://fr.wikipedia.org/wiki/Chelidoine>

-Cigues: petite ciguë: odeur désagréable, ciguë vénéneuse: feuilles allongées; ciguë tachetée: tige tachetée en rouge

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Grande\\_cigu%C3%AB](http://fr.wikipedia.org/wiki/Grande_cigu%C3%AB)

Les ciguës sont particulièrement dangereuses, parce qu'on les distingue mal des autres ombellifères qui leur ressemblent: carotte, persil, cerfeuil sauvage...

-Colchique: fleur mauve solitaire <http://fr.wikipedia.org/wiki/Colchique>

-Datura stramoine: grandes fleurs blanches. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Datura>

-Digitale pourpre: grosses fleurs rose carmin <http://fr.wikipedia.org/wiki/Digitale>

-Ellebore blanc ou Verâtre blanc: fleurs verdâtres.  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/Veratrum\\_album](http://fr.wikipedia.org/wiki/Veratrum_album)

-Ergot de seigle: noir sur l'épis de seigle. [http://fr.wikipedia.org/wiki/Ergot\\_de\\_seigle](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ergot_de_seigle)

-Gui blanc: ne ressemble à rien d'autre [http://fr.wikipedia.org/wiki/Gui\\_%28plante%29](http://fr.wikipedia.org/wiki/Gui_%28plante%29)

- Jusquiame noire: jolie fleurs vieux rose. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Jusquiame>
- Laurier rose: fleurit en rose, rouge ou blanc. [http://fr.wikipedia.org/wiki/Laurier\\_rose](http://fr.wikipedia.org/wiki/Laurier_rose)
- Muguet du 1er Mai: fruits rouges. [http://fr.wikipedia.org/wiki/Muguet\\_de\\_mai](http://fr.wikipedia.org/wiki/Muguet_de_mai)
- Parisette, ou raisin de renard: à quatre feuilles. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Parisette>
- Viorne-obier: fleurs blanches. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Parisette>

#### PLANTES DONT UNE PARTIE EST TRES TOXIQUE BAIES ,RACINES, FRUIT...

- bois gentil, ou bois joli (baies toxiques) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Bois\\_joli](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bois_joli)
- Chèvrefeuille des bois (baies toxiques) <http://fr.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%A8vrefeuille>
- Cytise (fleurs et rameaux) <http://fr.wikipedia.org/wiki/Cytise>
- Coloquinte (pulpe et graines) <http://fr.wikipedia.org/wiki/Coloquinte>
- Dompte-venin (racine) <http://fr.wikipedia.org/wiki/Dompte-venin>
- If (feuillage et graines, mais pas la pulpe rouge du fruit) [http://fr.wikipedia.org/wiki/If\\_%28botanique%29](http://fr.wikipedia.org/wiki/If_%28botanique%29)
- Laurier-cerise (amande du fruit seulement) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Laurier\\_cerise](http://fr.wikipedia.org/wiki/Laurier_cerise)
- Lierre grimpant (fruits) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Lierre\\_grimpant](http://fr.wikipedia.org/wiki/Lierre_grimpant)
- Pavot somnifère (jus contenu dans les capsules: opium) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Pavot\\_somnif%C3%A8re](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pavot_somnif%C3%A8re)
- Toutes les renoncules sont plus ou moins toxiques. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Renoncule>
- Presque toutes les euphorbes. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Euphorbe>
- Les ellébore (dont la rose de Noël) <http://fr.wikipedia.org/wiki/Ell%C3%A9bore>
- Les primevères <http://fr.wikipedia.org/wiki/Primev%C3%A8re>
- Les plantes contenant de la saponine (voir chapitre des lessives): nielle, marronnier d'Inde, lierre, saponaire, etc.... On n'en meurt pas, mais on risque des malaises graves parce que la saponine détruit les globules rouges du sang.

## LES CHAMPIGNONS

Parmi les "champignons supérieurs" -c'est -à-dire les gros, avec chapeau, pied, volve, etc....-Il y en a 5 qui sont mortels à tous les coups:

les 3 amanites:

-Phalloïde ( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Amanite\\_phallo%C3%AFde](http://fr.wikipedia.org/wiki/Amanite_phallo%C3%AFde) )

-Vireuse ( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Amanite\\_vireuse](http://fr.wikipedia.org/wiki/Amanite_vireuse) )

-Printanière ( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Amanite\\_printani%C3%A8re](http://fr.wikipedia.org/wiki/Amanite_printani%C3%A8re) )

-La lépiote brunâtre ( [http://fr.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9piote\\_cr%C3%AAt%C3%A9](http://fr.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9piote_cr%C3%AAt%C3%A9) )

-Le cortinaire des montagnes ( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Cortinaire\\_couleur\\_de\\_rocou](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cortinaire_couleur_de_rocou) )

D'autres sont mortels occasionnellement...

Apprenez à les connaître et ne cueillez que les champignons dont vous êtes absolument sûrs, par expérience.

Montrez toujours votre cueillette au pharmacien avant de la consommer....mais ce n'est pas une garantie absolue: il suffit que les champignons comestibles aient été en contact, ne serait-ce qu'une fois, avec un champignon empoisonné pour le devenir aussi.

Attention aux mélanges dans les paniers lors de la cueillette: utilisez un récipient pas espèce.

Des champignons comestibles poussant à coté de vénéneux ne sont plus bons à manger: ils risquent d'être vénéneux par contamination ou "mauvais voisinage";

## III SOUPES GAULOISES

Depuis des millénaires, on fait chez nous des soupes avec les plantes sauvages citées au chapitre des salades.

Cuisez les avec quelques condiments, en ajoutant une viande ou un morceau de lard, pour leur donner du "corps"; un peu de beurre ou de crème fraîche, éventuellement des pommes de terre, si vous les aimez épaisses.

Les trèfles, les mauves, citées plus haut, donnent d'excellentes soupes, ainsi que les pâquerettes blanches- oui, celles qu'on cueille sur les pelouses!!

Les oseilles sauvages

Rumex oseille, surette (Rumex acetosa), rumex petite oseille; patience domestique (ou Rumex logifolius); rumex crépu (Rumex crispus)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Oseille> )

Bien démonétisées, les pauvres chéries!! Qui pense encore à les cueillir? Et pourtant, leurs feuilles valent bien celles de l'oseille cultivée. En salade, elles sont un peu trop acides, mais en soupe, avec crème fraîche et noix de muscade, elles sont exquises et fraîches.

Attention, l'oseille est déconseillée aux rhumatisants.

La bourrache (*Borrago officinalis*)  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Bourrache> )

C'est une personne poilue -mais ses poils ne piquent plus après cuisson. elle a les yeux -pardon, les fleurs!- d'un très beau bleu violet, avec un détail curieux: les tiges et les bords rouges, comme si elle avait beaucoup pleuré...

Les feuilles de bourrache se marient très bien avec le fenouil, en soupe ou en légume.

L'ortie (*Urtica dioica* et *Urtica urens*)  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Ortie> )

La soupe d'ortie, tout le monde en a entendu parler, et personne n'a jamais le courage de l'essayer!

Pourtant, ce n'est pas l'ortie qui manque, même en ville.

Bien sûr, à cueillir avec des gants (sans trous); à faire bouillir un quart d'heure, hacher et mélanger à un peu de purée de pommes de terre, ajoutez alors crème ou beurre, sel, ou saindoux...

L'ortie cuite ne pique plus et son goût est bon.

En plus, c'est une plante médicinale de première classe, qui n'est déconseillée à personne.

En légume, elle se prépare comme les épinards.

L'ortie blanche ou lamier blanc (*Lamium album*)  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Lamier\\_blanc](http://fr.wikipedia.org/wiki/Lamier_blanc) )

Elle ressemble à l'ortie, et voisine dans les mêmes endroits, mais elle fleuri en blanc, et ne pique pas.

Peut aussi très bien remplacer les épinards, en soupe ou en légume.

La carotte sauvage (*Daucus carota*)  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Carotte> )

Voici quelques détails qui vous permettrons de la reconnaître, et de ne pas confondre avec d'autres ombellifères, en particulier la ciguë.

Ses fleurs sont disposées en "ombelle", c'est-à-dire en forme d'ombrelle renversée. Les ombelles sont toutes blanches, sauf, détail curieux et caractéristique, une seule petite fleur au centre de l'ombelle, qui se paie la fantaisie d'être rouge.

Autre signe distinctif: lorsque les ombelles sont fanées, elles se recroquevillent en forme de "nid" d'oiseau.

Faites cuire la racine, lavée, coupée en morceaux et les "fanés" de jeunes feuilles si

possible.

Les plantains (*plantago major, media, maritima, coronopus*)  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Plantain#Le\\_genre\\_Plantago](http://fr.wikipedia.org/wiki/Plantain#Le_genre_Plantago) )

Bonnes, braves, vaillantes petites plantes, qu'on écrase sous les pieds, et qui continuent tout de même à pousser dans l'indifférence et le mépris des jardiniers, des passants! A vrai dire, elles sont un peu masochistes: elles ont une forme qui donne envie de marcher dessus, ces feuilles plates très à ras du sol ne font rien pour éviter le pied... Seul le plantain corne-de-cerf est vraiment très bon en salade, mais tous les autres plantains se mangent parfaitement en soupe ou en légume (feuilles)

Chénopodes (*Chenopode album*)  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%A9nopode\\_blanc](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%A9nopode_blanc) )

Le chénopode bon-Henry et le chénopode blanc sont d'excellents légumes, cousins de l'épinard et de l'arroche, auxquels ils ressemblent.

Cuisiniers, à vos marmites!

## **VI LES ASSAISONNEMENTS SAUVAGES.**

Allons jusqu'au bout de notre "fringale verte": les salades et les légumes, même les plus fins ne seraient rien sans les assaisonnements. Exactement comme une belle fille que personne ne regarde parce qu'elle est mal habillée et pas maquillée! (d'ailleurs, on dit bien une "beauté piquante" comme la moutarde et le piment!)

Le secret d'une réussite culinaire, c'est l'assaisonnement.

Les épices exotiques sont connues: on est allé au bout du monde pour chercher la cannelle, le gingembre, le girofle et le coriandre....

Plus ça venait de loin, plus c'était chic...et cher....

Et du même coup, on a négligé les épices européennes qui méritent pourtant notre considération.

Sur les bords de la Méditerranée poussent un grand nombre de plantes parfumées et "épicées", précisément parce que les végétaux essaient de lutter contre la sécheresse en produisant des parfums: ceux-ci créent autour de la plante comme une mini atmosphère qui ralentit l'évaporation.

Les espèces sauvages sont toujours plus fines que celles vendues sur les marchés, essayez de les récolter vous-mêmes.

-Aneth et fenouil sauvage (*Anethum graveolens* et *Foeniculum vulgare*)

( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Aneth\\_odorant](http://fr.wikipedia.org/wiki/Aneth_odorant) )

( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Foeniculum\\_vulgare](http://fr.wikipedia.org/wiki/Foeniculum_vulgare) )

Vous l'avez souvent croisée au bord d'un chemin, cette grande herbe à fleurs jaunes et à feuilles fines, presque jaune aussi: c'est le fenouil, L'aneth se rencontre aussi, mais moins fréquemment, à l'état sauvage.

Les deux se ressemblent: même feuillage vapoureux, même taille élancée, mêmes fleurs jaunes, même habitat.

D'ailleurs on appelle l'aneth "fenouil puant", ce qui n'est pas très gentil, parce qu'au contraire l'odeur de l'aneth est très agréable, comme celle du fenouil. Si vous les confondez, et utilisez l'un pour l'autre, ce n'est pas grave.

La meilleure façon de les distinguer est de regarder les fruits: ceux du fenouil sont ovoïdes (bombés), avec un petit crochet au bout, tandis que ceux de l'aneth sont plats, sans crochets.

Les feuilles de l'aneth et du fenouil accompagnent laitues et concombres....sans oublier le loup grillé au fenouil! Les graines se sèchent et s'utilisent comme du poivre: écrasée au moulin au-dessus de vos salades.

-Anis (*Pimpinella anisum*)

( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Pimpinella\\_anisum](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pimpinella_anisum) )

Autre ombellifère, très différente des précédentes: elle a des fleurs blanches. On la trouve rarement à l'état sauvage, sauf autour des jardins où elle est cultivée. S'emploie en pâtisserie.

-Armoise (*Artemisia vulgare*)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Armoise> )

A ne pas confondre avec l'absinthe, à laquelle elle ressemble. Toutes deux sont de grandes herbes bêtes, qui traînent dans les décombres, les fermes abandonnées, sur les chemins.

Mais l'absinthe est abominablement amère, l'armoise non.

Hachez les feuilles dans les confits de viande, les soupes, les salades.

L'estragon (uniquement cultivé), est également une armoise

-Aulx (c'est l'étrange pluriel d'ail, mais on dit aussi ails) (*Alium*)  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Ail\\_des\\_ours](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ail_des_ours) )

Tous les aulx (ou ails) sauvages sont intéressants: l'ail des ours, l'ail potager, la ciboulette....leur fleurs peuvent être roses, blanches ou jaunes.  
Vous reconnaîtrez les aulx à leur odeur, plus fine que l'ail cultivé.  
Hachez les feuilles, émincez l'oignon, et mangez les fleurs si vous voulez.

-Bourrache (*Borrago officinalis*)

Avec son petit goût d'oignon, elle se marie très bien aux concombres, à l'aneth et aux cornichons (très jeunes feuilles hachées)

-Carvi ou cumin des prés (*Crum carvi*)  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Carvi> )

Petite ombellifère à fleurs blanches. Récoltez ses fruits, séchez-les, et écrasez-les dans le moulin à poivre au-dessus des viandes (mouton) et des soupes.

-Cerfeuil musqué (sauvage) (*Myrrhis odorata*)  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Cerfeuil\\_musqu%C3%A9](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cerfeuil_musqu%C3%A9) )

Encore une de ces ombellifères qu'on risque de confondre avec une autre; cette fois, avec plusieurs espèces de ciguës.  
Pour vous rassurer, sachez que ces dernières ont franchement une vilaine odeur, ou pas d'odeur du tout, tandis que le cerfeuil, lui, sent délicieusement bon.  
Il s'épanouit en fleurs blanches et a des fruits très allongés.

-Cumin de Hollande (*Cuminum cymimum*)  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Cumin> )

ressemble au fenouil, comme allure générale, comme fleurs, qui sont jaunes. Les graines séchées se mangent avec le fromage.  
La graine de cumin est très allongée, tandis que celle du fenouil est ovoïde.

-Genévrier ou genièvre (*Juniperus communis*)  
( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Gen%C3%A9vrier> )

Cueillez en été et en automne les baies noires bleutées de ce petit arbre sympathique. Elles ont un bon goût sucré (surtout en Corse), se séchent et se mélangent à la choucroute ou aux ragouts de viande.

-Laurier sauce (*Laurus nobilis*)  
( [http://fr.wikipedia.org/wiki/Laurier\\_sauce](http://fr.wikipedia.org/wiki/Laurier_sauce) )

Ne pas confondre avec le laurier-cerise, ni avec le laurier-rose, ce dernier est très toxique)  
Vous avez remarqué son nom: *Laurus nobilis*, laurier noble, rien que ça!

Oui, il a de l'allure, on ne risque pas de lui marcher dessus: il peut grimper jusqu'à 15 mètres.

Il était, dans l'Antiquité, le symbole de la paix.

Les cordons-bleus ont ramené ses prétentions à des proportions plus modestes et l'ont baptisé laurier-sauce, laurier à jambon...

Feuilles et fruits, frais ou secs, dans les soupes, les sauces, ragoût...etc...

-Menthes (*Mentha piperata*, *viridis*, *pulegium*)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Menthe> )

Les français découvrent toujours avec étonnement en Angleterre, la "mint sauce", à base de feuilles de menthe hachées et sucrées dans du vinaigre, que l'on sert avec les viandes.

Toutes les espèces de menthes sont bonnes ( menthes poivrée, verte, pouliot).

Hachez les feuilles dans les salades, les viandes, etc.

Le thé à la menthe nord-africain se fait avec la menthe verte (*Mentha viridis*) (voir recette au chapitre médecine/ digestion)

-Origan ou marjolaine sauvage (*Origanum vulgare*)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Origan> )

"Vulgaire" c'est rassurant: ça veut dire qu'on le trouve partout. Si la marjolaine est cultivée, l'origan, lui, est sauvage...avec le même goût. Ses fleurs sont rose-mauves, et ce sont elles que l'on utilise, fraîches ou séchées, dans un grand nombre de plats (pizzas par exemple)

-Persil (*Apium petroselinum* ou *Petroselinum crispum*)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Persil> )

En principe, il est cultivé, mais, souvent, il reprend sa liberté et s'échappe des jardins et retourne à la vie sauvage (feuilles)

-Raifort (*Raphanus rusticus* ou *Cochlearia armorica* ou *armoracia rustica*)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Raifort> )

Quand on a autant de noms, en botanique, c'est qu'on est une personne très, très demandée, et très consommée.

Le raifort est une espèce de grand radis sauvage, très piquant qu'on aime beaucoup dans les pays germaniques. On en fait même un genre de moutarde. Son nom "armorica" vient du fait qu'il pousse particulièrement bien en Bretagne -encore que les Bretons en fasse bien moins usage que les Alsaciens. Récoltez la racine, sur une belle plante d'au moins 3 ans, râpez-la finement et ne vous étranglez pas.

-Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Romarin> )

Cultivé et sauvage dans le Midi, où il est chez lui, et uniquement cultivé plus au nord. Ses feuilles parfument viandes et sauces.

-Sarriette (*Satureia hortensis* et *Satureia montana*)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sarriette> )

Deux espèces un peu différentes. La sarriette des jardins est une petite herbe annuelle, sauvage dans le Midi, et cultivée dans le Nord.

La seconde espèce, ou sarriette des montagnes, est un "sous-arbrisseau", c'est-à-dire un petit buisson bas, vivace.

Les deux espèces ont le même goût, les mêmes emplois en particulier dans les salades de haricots, les soupes (au haricot!), et les fromages (dans le Midi, on entoure les fromages de chèvre de feuilles de sarriette)

-Sauge (*Salvia officinalis*)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sauge> )

Elle a un goût et un parfum si prononcés, qu'elle éclipse les autres condiments. Il faut l'employer seule.

Elle est sauvage uniquement dans la région Méditerranéenne. (Feuilles)

-Thym et serpolet (*Thymus vulgaris* et *Thymus serpyllum*)

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Thym> )

( <http://fr.wikipedia.org/wiki/Serpolet> )

Le thym est absolument indispensable à la cuisine française, en particulier dans les ragoûts, et dans les plats "à la provençale" (exemple: artichauts à la farigoule, ou à la barigoule, qui est le nom provençal du thym)

Le serpolet lui ressemble comme un frère, est presque aussi bon et possède les mêmes vertus médicinales. (voir "la médecine de A à Z")

## **V LES FRUITS SAUVAGES**

La France est le paradis des fruits sauvages: vous allez découvrir avec étonnement, dans les pages qui suivent, tout ce qu'on peut cueillir sur les haies et dans les bois.

Un certain nombre d'espèces donnent des fruits très doux, très sucrés: on ne comprend pas pourquoi ceux-ci sont tombés dans l'oubli. D'autres donnent des fruits acides: ce défaut s'arrange souvent avec les premières gelées: le "blettissement" adoucit le fruit.

Si celui-ci est encore trop acide, il perdra son acidité lorsqu'il sera cuit en compote, en marmelade, en gelée ou mariné dans de l'eau de vie. (voir recettes plus loin)

## 1-RAMASSEZ DES FRUITS à CONSERVER SECS

Vous pourrez les consommer longtemps après la récolte.

Les châtaignes, en octobre-novembre, dans tous les bois de châtaigniers. Les noisettes, sur les coudriers (ou noisetiers) le long des haies.

Les glands de tous les chênes, mais surtout du chêne vert, qui se mangent comme des châtaignes en Espagne et au Maroc.

Les pignons des pins en été (tous les pins, mais particulièrement le pin pignon, ou pin parasol, et le pin cembro).

Les graines que vous sécherez ou grillerez doucement au-dessus d'un feu de bois; il faut les décortiquer pour trouver l'amande (le pignon) à l'intérieur.

Enfin, n'oubliez pas les baies sucrées du genévrier (genièvre)

Nous ne parlons pas ici des noix cultivées, des olives, des amandes de l'amandier, qui, en principe, sont des fruits cultivés.

## 2 RAMASSER DES FRUITS à CONSOMMER FRAIS

Cueillez avec des gants les figues de barbaries, sur les raquettes de cactus, dans le Midi. Attention aux odieux petits piquants.

Les myrtilles, en août-septembre, doivent être mangées crues dans les 24h qui suivent la cueillette. Après, il faut les cuire, en tarte, en gelée, en marmelade...à moins de les surgeler de suite.

Les airelles des marais ont des baies bleues, un peu plus fades que les myrtilles, mais bonnes.

Les raisins d'ours, ou busseroles, sont un genre d'airelle rouge, assez acides, elles sont meilleures cuites en sirop, en gelée, en marmelade.

Les groseilles sauvages sont bonnes, mais beaucoup plus acides que leurs sœurs cultivées. Mieux vaut les traiter comme les raisins d'ours.

Ne manquez jamais la récolte des fraises des bois qu'aucune fraise cultivée n'arrive à égaler pour le parfum.

Les mûres de ronce se cueillent en septembre. La plus courante a des fruits noirs (*rubus fruticosus*), mais il existe aussi une ronce bleue, dont les fruits sont noirs-bleutés.

Enfin, la ronce du mont-Ida, ou framboisier a des fruits délicieux, rouges ou jaunes.

Parmi les conifères, l'if est vraiment très spécial: ses fruits sont rouges, appelés arilles, sont sucrés, et tout à fait comestibles. Mais attention, les graines et son feuillage par une bizarrerie de la nature sont très toxiques: les chevaux qui les mangent en meurent.

Ramassez encore: les baies de sureau noir, excellentes en confitures, en sirop, ou macérée dans de l'alcool ( mais attendez qu'elles soient noires pour les cueillir:

lorsqu'elles sont vertes, elles sont toxiques!)

Les baies du sureau rouge peuvent également être consommées en confiture ou en gelée, tandis que les baies du sureau nain ne sont pas comestibles.

Dans le Midi, croît l'arbousier, ou "arbre à fraises": l'arboise a des fruits exquis, crus ou en confiture.

Presque le même nom, mais un fruit différent: l'argouse, de l'argousier. Vous le trouverez sur la côte Atlantique, dans la vallée du Rhône et celle du Rhin. Ses fruits rouges orangés ou jaunes, sont riches en vitamine C, et meilleurs en marmelade.

Dans le Midi, les figues, elles se récoltent deux fois par an (printemps et automne). En principe c'est un arbre cultivé, mais il est souvent sauvage dans les terrains vagues, autour de la Méditerranée.

Plus au nord, sur la côte atlantique, les figues mûrissent une seule fois par an, en automne. Elles se séchent, se mangent fraîches, en confiture, eau-de-vie...etc

Les mûres du mûrier, à ne pas confondre avec les mûres de ronces, viennent d'un vrai arbre: le mûrier.

Elles peuvent être rouges, noires ou jaunes, mais ne sont bonnes que dans le Midi, et les régions ensoleillées de la côte Atlantique.

Les cynorrhodons (quel nom impossible pour une espèce courante!) sont les fruits comestibles des différentes sortes d'églantiers, ou "roses de chien" (mais on doute que les toutous modernes s'y intéressent encore!)

Crus, les cynorrhodons sont douceâtres, un peu cotonneux et sucrés, mais excellents en marmelade, et en confitures (laxatives).

A ramasser en novembre, et l'hiver.

Passons maintenant à une famille très intéressante:

Les pruniers, prunelliers et cerisiers sauvages. Ils ont tous des fruits comestibles, mais les plus sucrés et parfumés sont les petites prunes bleues veloutées du prunier sauvage, et les prunes jaunes du prunier mirobolan.

Les griottes du cerisier aigre, les merises du merisier, sont exquis (encore que les griottes soient tout de même assez acides). Dans l'amande du noyau, en contenu un poison: l'acide prussique.

Les prunelles bleues du prunellier, ou épine-noire, sont très astringentes, c'est-à-dire qu'elles râpent abominablement la langue quand elles sont mûres. Donc, en principe, on les cueille après la première gelée, qui les adoucit.

Vous en ferez des sirops, avec beaucoup de sucre, des prunelles à l'eau-de-vie, des gelées, des confitures, des marmelades (à récolter en novembre-décembre)

Quand aux fruits du cerisier Malaleb, ou bois-de-saine-Lucie, ils ne sont guère comestibles tellement ils sont amers (mais pas toxiques du tout). Les fruits du merisier à grappes (bois-puant) sont également peu recherchés parce qu'ils sont particulièrement astringents.

Deux variétés d'aubépines ont d'excellents fruits:

l'épine ergot-de-coq, et l'épine d'Espagne, ou azarotier.

Essayez la compote et la confitures d'azaroles (qui ont le même goût que les cynorrhodons; utilisez les mêmes recettes)

Les nèfles, viennent des néfliers cultivés ( il y en a de moins en moins), ou sauvages. Elles ne se consomment que blettes et ont une saveur très fine.

Les baies de l'épine vinette et les cornouilles du cornouiller mâle sont des fruits rouges, de forme allongée, au goût acidulé. Faites-en des gelées (mais les fruits noirs du cornouiller sanguin ne sont pas comestibles)

Encore un arbre à la saveur provençale: le micocoulier. N'hésitez pas à ramasser ses petites "cerises" rouges.

N'oubliez pas non plus les pommes sauvages. Le pommier sauvage donne de petites pommes de 3 cm de diamètre, elles sont trop amère pour être mangées crues. Mais il est l'ancêtre de tous les pommiers de Normandie!

Vous pouvez faire une excellente gelée de ces petites pommes naturelles, en les mélangeant pour moitié avec les fruits du sorbier (voir plus loin)

Puisque nous sommes dans les ancêtres, voilà le poirier sauvage: ramassez les petites poires juste à maturité. Pas mûres, elles sont acides, et blettes, elles ne valent plus rien (confitures, compotes, etc...comme leurs cousines civilisées)

Dans le genre sorbier (Sorbus), il y a beaucoup de confitures à cuire: le sorbier des oiseleurs donne des baies aigres (sorbes) mais très parfumées (mélanger aux pommes, voir plus haut)

L'allouchier, ou alisier blanc, est une espèce de sorbier à fruits comestibles, mais assez fades, l'alisier des bois ou alisier torminal donne également des fruits comestibles, un peu acides (attendez qu'ils soient blets)

Est-ce tout? mais non! Voyez encore:

-Les baies de myrte sont comestibles, et on en fait en Corse et depuis l'antiquité, une eau-de-vie très parfumée.

En montagne, récoltez les fruits de l'amélanchier sauvage, ainsi que ceux de l'alémanchier en épis (sirop, gelées etc...)

Terminons par ma macre, ou châtaigne d'eau, dont, comme la vraie châtaigne, on ne sait si elle est un fruit ou un légume!

**NE MANGEZ JAMAIS:**

- Les marrons d'inde
- les gousses de cytise commun
- les fruits du houx
- les baies de chèvrefeuille
- les baies de lierre
- les baies de viorne
- les baies de laurier-rose
- les baies du gui
- les baies de bois-joli (bois-joli)
- les baies de l'éphèdre de Suisse.
- les baies du gouët tacheté (ou arum sauvage)
- les baies du sceau de salomon

- les baies de la parisette à 4 feuilles
- les baies du muguet
- les baies de l'actée en épis (ou herbe de st Christophe)
- les baies du fusain
- les baies du cornoillier sanguin
- les baies du troène
- les baies de la morelle douce-amère et de la morelle noire, du camérisier noir (attention, très vénéneux)
- les baies du camérisier des Alpes, d'autant plus dangereux qu'il ressemble à une cerise , et du camérisier bleu.
- les baies de la symphorine blanche (arbuste des jardins)

## **VI QUELQUES IDEES SAUVAGES.**

Les scaroles cuites sont délicieuses. Le pourpier et l'oseille se prêtent fort bien à ce traitement.

Nettoyez les à grande eau pour les débarrasser de la terre et des insectes. Mettez en casserole avec un filet d'eau, du beurre, poivre et sel. Laissez cuire à feu moyen et à découvert jusqu'à ce que les feuilles soient devenues tendres.

Les marrons:

Ce que nous appelons couramment un marron (glacé ou en purée) est en réalité une châtaigne.

Purée de marrons: (châtaignes)

D'abord un truc pour les éplucher facilement les châtaignes.

Faites à la pointe une incision en croix avec une couteau et jetez-les dans une casserole remplie d'eau bouillante, attendez jusqu'à ce que la peau s'enlève facilement (environ 5 minutes).

Épluche-légumes en les sortant une à une de l'eau.

Lorsque cette opération est achevée. Jetez l'eau, remettez les châtaignes dans la casserole, couvrez-les de lait.

Faites-les cuire à feu doux avec une pincée de sel et un morceau de vanille.

Lorsque les châtaignes s'écrasent facilement sous les doigts, jouez du pilon à travers un tamis pour les réduire en purée (vous les avez d'abord égouttées). Ajoutez à la purée du beurre, du lait, ou de la crème fraîche (c'est encore meilleur) pour la rendre plus onctueuse, ainsi que du sucre selon son goût.

Mettez en bocaux et faites stériliser, si vous souhaitez conserver cette purée (voir: la stérilisation en bocaux)

### Marrons glacés:

Pluchez des marrons de grosseur égale (voir ci-dessus) et faites les cuire dans de l'eau parfumée à la cannelle (il faut les surveiller pour éviter de trop les cuire, ils doivent rester entiers)

Rangez-les dans un plat long (résistant à la flamme) avec l'eau de cuisson et saupoudrez de sucre (poids égal à celui des marrons).

Mettez le plat au four et laissez évaporer l'eau jusqu'à ce que les marrons soient enrobés d'une pellicule de sucre (ne faites surtout pas bouillir).

Laissez égoutter les marrons pendant 5 minutes avant de les disposer 5 minutes sur la grille du four et de les y laisser quelques minutes à chaleur très réduite.

## CONFITURES ET GELEES SAUVAGES

Qu'elles soient sauvages ou non, vous avez tout intérêt à faire vos confitures vous-mêmes. D'abord parce que ce n'est pas aussi sorcier que le prétendait la tante Jeanne de votre enfance. Ensuite, vous saurez exactement ce que vous mettez sur votre tartine du petit déjeuner.

Nous n'avons pas la prétention de vous apprendre à faire des confitures, nous voulons simplement vous inciter à élargir votre champ d'action.

### Gelée de mûres. (en septembre)

Un truc pour que votre gelée prenne bien: cueillez quelques mûres encore rouges. N'étant pas suffisamment mûres, elles contiennent plus de pectine et facilitent la prise de la gelée. Quantité égale de jus et de sucre. Cuisson 20 minutes à feu vif.

### Marmelade de mûres

La veille, mettre les mûres dans une bassine, et les recouvrir du même poids de sucre. Laisser reposer une nuit. Le lendemain, cuire le tout pendant 20 minutes. Puis mettre en pots.

### Confiture d'épine-vinette (à partir d'octobre et l'hiver)

Se fait avec la variété "sans épines". Les baies doivent être préalablement plongées dans l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes (un demi litre d'eau pour 2,5kg de baies). On ajoute ensuite du sucre en quantité égale à celle des fruits. Laissez cuire à feu moyen pendant une demie heure en tournant.

### Confiture de baies de sureau (en septembre)

Même principe que pour l'épine-vinette. Cuisson 50 minutes. Peuvent être traitées aussi en gelée ou en sirop.

#### Sirop de cynorrhodon (fruits de l'églantier) (en hiver)

Cueillir les cynorrhodons après les premières gelées, et durant tout l'hiver. En remplir une bassine de cuivre, et couvrir d'eau. Laisser cuire à feu doux une demie heure, puis passez le tout au tamis très fin pour retenir les graines, la pulpes et les poils. Pesez le jus ainsi obtenu, ajoutez le même poids de sucre.

Cuire le jus sucré, jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'un sirop. Mettre en bouteille. Ce sirop se conserve longtemps. Recommandé en cas de diarrhée.

#### Gelée de cynorrhodon et marmelade.

Comme ci-dessus, mettre les fruits dans une bassine de cuivre, les laisser cuire une demie heure à feu doux, en y ajoutant des pommes (300g de pommes pour 1 kg de cynorrhodons) Filtrez pour séparer le jus de la pulpe et mettez ce jus à part.

En suite, écrasez la pulpe, et passez-la au tamis pour éliminer les pépins et les poils: c'est une opération assez longue et minutieuse, parce qu'il faut tamiser plusieurs fois.

Lorsque vous aurez obtenu une purée très fine, sans pépins et sans poils, ajoutez le même poids de sucre, et cuisez. Versez de temps en temps une cuillerée de gelée sur une assiette froide: elle prend, c'est que la cuisson est terminée.

Pour obtenir de la marmelade de cynorrhodon, vous n'employez que la pulpe, toujours très finement tamisée, à laquelle vous ajoutez 750 g de sucre par kilo de pulpe. A cuire 1 heure.

#### Confiture de nèfles (en octobre)

Avec des nèfles blettes: les écraser et tamiser, pour éliminer les noyaux. Mettre dans une bassine même poids de pulpe et de sucre. Cuisson: 1/2 heure.

Facultatif: 1 cuillerée d'eau de vie de très bonne qualité par kilo.

#### Gelée d'argouses (en septembre)

Les fruits ne doivent pas être trop mûrs. Les cuire dans un fond d'eau, 20 minutes. Écrasez et tamisez, pour recueillir le jus. Mettre dans la bassine même poids de jus et de sucre et cuire en tournant sans arrêt jusqu'à ce qu'un cuillerée de gelée versée sur une assiette ait "pris".

#### Confiture de cornouilles (en septembre)

Même recette que la confiture de nèfles.

## **LES BOISSONS**

### **I. LES BOISSONS ALCOOLISEES.**

#### LES VINS:

##### La fraisoline.

Boisson préférée des faucheurs, elle a disparu des mémoires en même temps qu'eux. Ses propriétés désaltérantes ne sont évidemment pas à vanter: elles coulent de source....

Mais cette recette s'adresse uniquement à ceux qui possèdent des fraisiers dont la production est abondante; les autres, pour raison de prix, doivent renoncer à ces délices.

Utilisez des fraises blessées à la cueillette ou un peu trop mûres; Équeutez et lavez rapidement les fruits.

Préparez un sirop en faisant fondre 1kg de sucre dans un litre d'eau que vous portez ensuite à ébullition.

Fermez le gaz, écumez, puis faites bouillir à nouveau pendant 5 minutes. Filtrez avec une étamine au dessus d'un récipient en grès et laissez refroidir avant d'ajouter 1,5 litre de bon vin de table et 800g de fraises grossièrement écrasées à la cuillère en bois ou au pilon. Mélangez bien les éléments et laissez reposer une nuit au frais. Passez les fruits et le liquide en exprimant le jus des fruits broyés. La fraisoline est prête à être servie avec de l'eau glacée (proportions variable selon les goûts.

Elle peut cependant être conservée au réfrigérateur (toujours dans le pot de grès) pendant quelques jours.

##### Le vin d'abricot

Choisissez des abricots presque mûrs, coupez-les en deux, enlevez les noyaux, écrasez les fruits au mortier, ajoutez de l'eau (1 litre d'eau pour 2kg de fruits), laissez reposer le tout dans un pot en grès pendant 24h. Passez le liquide et pressez la pulpe (en tordant l'étamine) pour en extraire le maximum de jus. Ajoutez alors 250g de sucre par litre de jus et laissez fermenter le tout dans un tonnelet après y avoir ajouté de l'eau-de-vie dans la proportion de 1 verre pour 3 litres de jus et avoir recouvert le dessus du tonnelet avec un linge propre.

Laissez reposer jusqu'à ce que le vin d'abricot soit devenu clair (durée variable selon la température ambiante): il est alors temps de le mettre en bouteilles en prenant soin d'utiliser des bouchons neufs préalablement ébouillanté et frottés à l'alcool.

Ce vin d'abricot peut être consommé immédiatement.

Les vins de fruits (groseilles rouges, framboises, mûres etc...) se préparent de la même

façon.

### Le vin de pêche

Pelez, dénoyotez, coupez en morceaux 1 kg de pêches et faites-les bouillir dans 1 litre de vin blanc sec pendant 20 minutes. Ne vous occupez plus de se mélange pendant 24h. La suite des opérations consiste à ajouter 250 g de sucre, 1 gousse de vanille et 25 cl d'eau de vie.

Bien mélanger le tout à la cuillère en bois avant de mettre en bouteilles.

Peut être consommé après 15 jours de repos.

### Le vin de camomille

Un verre avant le repas en guise d'apéritif, et vous voilà prêt à dévorer un sanglier....

Idéal contre les "langueurs" d'estomac", comme disaient nos grand-mères.

On regroupe sous le nom de camomille, une 40aine de variétés dont la plus intéressante est la camomille romaine ou odorante; aujourd'hui cultivée pour être commercialisée sous la forme de fleurs séchées, destinées, comme vous-vous en doutez, aux tisanes.

Si elle est assez facile à cultiver, elle est encore plus facile à trouver à l'état sauvage dans toute la France dans les champs, sur les talus et les bords de route (elle fut très longtemps considérée comme un fléau par les cultivateurs)

Cueillez la camomille lorsque les fleurs sont au 3/4 épanouies. Faites sécher les fleurs au soleil sur un grand linge

, retournez-les de temps en temps.

Quand elles sont bien sèches, conservez-les dans un sac de toile suspendu dans une pièce bien aérée; ou, ce qui est infiniment plus pratique: dans une boîte en fer.

Vin de camomille: jetez dans un litre de bon vin rouge une grosse poignée de fleurs séchées, le zeste d'un petit citron et un morceau d'angélique fraîche (facultatif), une vingtaine de morceaux de sucre que vous écraserez à la cuillère de bois.

Laissez infuser 15 jours avant de filtrer et de mettre en bouteilles (on filtre avec un linge).

### LES BOUCHONS:

puisque les bonnes vieilles canettes à bouchons de porcelaine et fermeture métallique ont pratiquement disparu de la circulation, vous utiliserez des bouchons en liège.

Mais n'essayez pas de faire des économies de bouts de chandelle: employez des bouchons neufs et faites-les stériliser dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.

En prenant cette précaution et en ébouillantant les bouteilles avant remplissage, vous éliminerez tout risque d'apparition de moisissures.

A noter encore que les fruits macérés et le métal font mauvais mélange: évitez tout contact prolongé.

### LES ALCOOLS PARFUMES ET LES LIQUEURS

Sur un principe de base fort simple, donnez libre cours à votre imagination débordante. Les plantes, les fleurs, les herbes, les fruits se prêtent pratiquement tous à la fabrication de liqueurs.

Nul besoin d'alambic et de formules magiques pour réussir vos élixirs maison.

Un soupçon de savoir-faire, un zeste de patience, et la bonne mère nature fera le reste....

C'est délicieux! C'est sain, et chaque fois qu'on ouvre une carafe en disant: "un doigt de liqueur maison?", l'admiration des convives est assurée! A peu de frais.

Préparation généralement simple. Laisser reposer un mois avant de consommer.

N.B: Utilisez de l'alcool blanc neutre ou de la bonne eau-de-vie.

#### Crème de cassis:

Tout jardin qui se respecte devrait posséder l'un de ces arbustes vigoureux qui produit de petites baies noires dont le goût légèrement acidulé est particulièrement rafraîchissant.

Outre les sorbets, les gelées, vous pouvez parfaitement réussir vous-même une délicieuse crème de cassis ou un sirop qui entrent dans la composition de boissons très appréciée en été.

Couvrez 2,5 kg de cassis nettoyés avec 1 litre d'alcool à 90. et laissez macérer pendant un mois.

Passé ce délai, préparez un sirop avec 1kg de sucre et 0,5 litre d'eau, veillez à ce que le sucre se dissolve bien en remuant dans le fond de la casserole avec une cuillère en bois et laissez bouillir cinq minutes.

Lorsque le sirop est refroidi, ajoutez cassis et alcool, puis, faites passer le tout à travers une étamine en tordant celle-ci pour exprimer tout le jus des fruits.

Laissez reposer la crème de cassis pendant 24h avant de la mettre en bouteilles. Consommez trois mois plus tard.

#### Liqueur de cassis

Si vous êtes impatient, voici une recette d'alcool de cassis que l'on peut consommer immédiatement.

Écrasez grossièrement les cassis à la main (1,200 kg) et couvrez d'alcool à 90. (1 litre).

24 h plus tard, faites fondre 1,200 kg de sucre dans 75 cl d'eau pour obtenir un sirop.

Passez fruits et alcool (que vous avez laisser macérer dans un pot en grès) à travers un linge et pressez les cassis pour en extraire le jus.

Ajoutez le sirop refroidi. Mettez en carafe.

L'elixir est prêt à être consommé.

#### Liqueur de framboises

Laissez reposer 3 ou 4 jours dans un pot en grès des framboises légèrement sucrées.

Passez à travers une étamine le jus de la macération et pressez les fruits.

Ajoutez 125g de sucre, 0,5l de bon alcool (75 degrés) par litre de jus.

Mélangez bien avant de mettre en bouteille.

Conservez au frais pendant un mois avant de consommer.

Autre recette:

Laissez macérer les fruits dans l'eau-de-vie (45°) pendant 12h. Préparez un sirop épais (1l d'eau pour 750g de sucre). Lorsqu'il est refroidi, ajoutez le jus des fruits pressé à l'étamine et l'alcool lui aussi "passé" à travers un linge fin.  
Mettez en bouteille. Consommez un mois plus tard.

Ratafia aux trois fruits

Enlevez queues et noyaux de cerise (de préférence des guignes noirs, cerises douces à longue queues), groseilles et framboises (une livre de chaque fruit).  
Écrasez grossièrement le tout. Laissez macérer dans un pot en grès avec la moitié des noyaux de cerises pendant 3 jours.  
Passez le jus et pressez les fruits, remettez dans le pot en grès.  
Après avoir ajouté au jus obtenu une quantité égale d'eau-de vie, 125 g de sucre par litre de mélange jus de fruit/ eau-de-vie et un bâton de cannelle.  
Laissez reposer pendant un mois et demie avant de filtrer, à l'étamine, et de mettre en bouteille.

Liqueur de cerises

Choisissez des cerises noires sucrées, enlevez queues et noyaux. Ne jetez pas ces derniers, vous utiliserez la moitié des noyaux concassés.  
Laissez "tremper" les fruits toujours dans un pot en grès pendant au moins une journée et une nuit.  
Passez à l'étamine (à tordre pour exprimer le jus) et ajoutez, par litre de jus obtenu, 300 g de sucre et 1 l d'eau de vie ne titrant pas plus de 40°.  
Laissez infuser jus, alcool sucre pendant une semaine avant de filtrer et de mettre en bouteille (voir remarque à propos des bouchons)

"Parfait amour"

Cette liqueur au nom charmant était fort prisée par nos arrière grand mères; il faut, pour la préparer procéder comme suit:  
Coupez en fines lanières le zeste de 2 citrons (évidemment non traités). Faites macérer pendant une semaine dans 3 litres d'eau-de-vie avec 4 sachets de sucre vanillé (ou, mieux encore, de la vanille en morceaux); et quelques fleurs de bleuet séchés (une seule variété est odorante, c'est le barbeau jaune odorant; vous pouvez vous en procurer chez un herboriste)  
Filtrez puis ajoutez 750 g de sucre et 1 litre d'eau, mélangez bien et laissez reposer une journée avant de filtrer à nouveau et de mettre en bouteille. Se boit frais.

Liqueur de magnolia.

La liqueur que l'on fabrique à partir de cette fleur possède un charme subtil et insolite que les femmes apprécieront sans doute plus que les hommes qui préfèrent peut-être un

vigoureux ratafia.

Couvrez 100 g de pétales de magnolia avec un litre d'eau-de-vie (45°). Laissez macérer dans une armoire à l'abri du froid pendant un mois.

Ajoutez alors 125g de sucre et remuez doucement la préparation pour bien répartir le sucre. Laissez passer 15 jours pendant lesquels vous remuerez 4 fois la liqueur en formation.

Filtrez avant de mettre en bouteille.

Prenez encore patience un mois avant de goûter à votre œuvre.

Liqueur de rose, pour poètes.

Cueillez par temps sec des roses venant d'éclorre. Mettez en bocal 250 g de pétales, en saupoudrant chaque couche avec du sucre, 500 g de sucre au total.

Broyez grossièrement au pilon après avoir ajouté deux cuillères d'eau d'Evian.

Lorsque le sucre est dissous, ajoutez un litre d'eau-de-vie (45°).

Après 15 jours de macération (remuez de temps en temps le contenu du bocal avec le manche d'une cuillère en bois), filtrez et mettez en bouteille.

Laissez se bonifier un mois avant d'y toucher.

Liqueur de jasmin

On fait bien du thé au jasmin, pourquoi pas de la liqueur?

Dans un sirop léger (0,5 l d'eau et 250g de sucre), ajoutez juste avant l'ébullition 150 g de fleurs de jasmin. Dès que le sirop reprend ses frémissements, coupez le gaz, couvrez votre casserole et laissez infuser pendant un quart d'heure.

Filtrez alors au-dessus d'un pot en grès puis ajoutez un demi litre d'eau-de-vie.

Vingt jours plus tard, filtrez avant de mettre en bouteille.

Attendez un mois pour déguster cet élixir.

Liqueur de citronnelle

On appelle aussi cette plante aurone, ou armoise mâle.

Elle se cultive partout en France. Son odeur, lorsqu'on froisse une feuille, est délicieusement citronnée.

Elle est fréquemment utilisée en infusion pour ses vertus toniques et combattre les coliques. On en fait aussi un fort agréable ratafia.

Cueillez les feuilles lorsque la rosée a disparu, placez-les immédiatement dans un pot de grès et couvrez-les d'eau-de-vie.

Bouchez parfaitement et laissez macérer pendant 10 jours au soleil en exposant aussi souvent que possible le récipient au soleil.

Dix jours plus tard, filtrez et exprimez le maximum de jus des feuilles; ajoutez alors au jus une quantité égale de sirop léger (250 g de sucre pour 5dl d'eau)

Consommez un mois après la mise en bouteille.

Liqueur de thym

Toujours le même principe, avec quelques variantes;

Cette plante, qui dans le langage des fleurs, signifie jalousie et ardeur possède un nombre impressionnant de propriétés. (toniques et stomachiques) que la liqueur conserve évidemment.

A tort, beaucoup de gens s'imaginent qu'on ne trouve le thym qu'à l'état sauvage, c'est faux: on peut en France (on doit), quelle que soit la latitude, parfaitement cultiver du thym dans son potager ou en pot sur son balcon.

Bizarrement, le thym cultivé dans le Nord possède parfois plus de parfum que congénère provençal!

En ce qui concerne la préparation de la liqueur de thym (que vous baptiserez d'un nom original pour intriguer votre entourage), il faut attendre la floraison. Ce sont les fleurs qui vous intéressent exclusivement.

Vous remplirez un flacon aux deux tiers de fleurs de thym et les couvrez d'alcool (45°) ou "d'esprit-de-vin" (de l'eau de vie de vin).

Abandonnez cette mixture pendant 3 mois dans un placard avant de filtrer l'alcool et d'y ajouter l'habituel sirop refroidi (moitié eau, moitié sucre, selon les goûts on peut diminuer la proportion de sucre, la liqueur n'en sera que plus vigoureuse).

Mélangez alcool et sirops, mettez en bouteille et bouchez.

Attendre un mois avant de déguster.

#### Liqueur de sauge

Deux poignées de feuilles mêlées à quelques fleurs jetées dans un litre d'eau-de-vie à 75°. Laissez "tremper" une semaine avant de filtrer en mettant le pot aussi souvent que possible au soleil, et ajoutez à l'alcool un litre de sirop (800g de sucre pour 10dl d'eau).

Mettre en bouteille et attendre 30 jours avant de se servir le 1er verre avec glaçon en guise d'apéritif.

#### Fenouillette ou anisette

Selon ses goûts, laissez infuser dans 1 litre d'alcool à 75°

75g de graines de fenouil ou d'anis en compagnie d'un peu de cannelle, de vanille, de 2 feuilles de sauge, de 2 clous de girofle et 3 grains de coriandre.

Dix jours plus tard, filtrez et préparez un sirop refroidi, ajoutez-le à l'alcool, mettez en bouteilles et servez un mois plus tard.

#### Liqueur d'angélique

Il n'y a pas si longtemps encore, la région parisienne était spécialisée dans la culture de l'angélique archangélique.

Avec un nom pareil, cette plante aurait du être couverte d'honneurs. Il n'en fut rien ou presque.

Seuls les pâtisseries-confiseurs la vénèrent pour sa couleur verte et son parfum délicat.

A nous la préparation de la liqueur d'archangélique.

Cueillez un pied d'angélique lorsque la rosée du matin s'est envolée. Nettoyez-le comme vous feriez pour un pied de céleri et hachez menu la partie la plus verte.

Remplissez aux deux tiers une carafe, couvrez d'alcool à 60°.

Laissez macérer avec 4 feuilles de menthe pendant 8 jours, filtrez puis ajoutez du sirop et laissez reposer pendant 2 mois.

### Liqueur de genièvre

Les allemands sont de gros consommateurs de genièvre puisqu'on en met dans la choucroute et dans la charcuterie, et on peut fort bien en faire une délicieuse liqueur.

Voici comment. Partez en famille faire la cueillette (les fruits sont en principe mûrs en été). Grappillez les baies, en vous méfiant des épines du genévrier! L'essentiel de votre récolte doit être composée de baies mûres, c'est-à-dire noires ou brun-rouge, mais vous récolterez également une poignée de fruits verts (un truc de grand-mère) que vous ajouterez.

Pour un litre de liqueur, quelques poignées vous suffiront, la cueillette doit être un plaisir, pas un pensum.

Au retour, jetez les baies dans un litre de bonne eau-de-vie, bouchez, puis pensez à autre chose....pendant plusieurs mois (selon les goûts vous pouvez ajouter le zeste d'un citron). Lorsque au moins trois mois ce sont écoulés, filtrez, ajoutez un sirop, cette liqueur doit rester forte, n'ajoutez pas trop de sirop, goûtez en cours de préparation. Mettez en bouteille et consommez.

### Adapter le tir.

En ce qui concerne les liqueurs, comme toute autre recette d'ailleurs, nous ne vous inciterons jamais assez à goûter vos préparations aussi souvent que possible et adapter le tir en fonction des résultats.

Les circonstances extérieures (température, lumière) et vos goûts personnels (vous aimez ce qui est fort ou très parfumé, etc) sont des facteurs déterminants dans la réussite d'une préparation.

Chaque cuisinier possède ses secrets qui ne sont généralement que de petites adaptations personnelles qu'il apporte à une recette de base.

A vous de faire de même.

Oser, tâtonner un peu, laisser courir son instinct et faire preuve d'imagination, c'est cela qui distingue la popote de l'art culinaire.

Avec un peu de pratique aussi, vous dominerez parfaitement les éléments.

## **II. SIROPS, LIMONADES, JUS DE FRUITS, THES, CAFES.**

Pas de stabilisateurs, de colorants, de conservateurs et autres produits bizarres dont on ne connaît pas exactement les effets sur l'organisme.

Avant même d'attendre que la loi interdisant l'utilisation de certains colorants dans les produits alimentaires n'entre en vigueur, des fabricants de sirops et bonbons jouent la carte du naturel et proposent désormais des produits sans colorants....Il est temps!

Les recettes qui suivent doivent vous permettre de préparer des boissons toutes simples sans bulles, sans prétentions et sans danger.

Le meilleur moyen de les faire adopter par vos enfants, c'est de les inviter à participer à leur préparation pendant les week-end d'été. Ils seront très fiers après de boire une limonade de leur fabrication.

## LES SIROPS

-citron:

Frottez le zeste de 4 citrons sur 1 kg de sucre en morceaux (choisissez évidemment des citrons non traités, c'est capital si vous ne voulez pas intoxiquer votre famille).

Dans une casserole émaillée (ou en aluminium) couvrez les morceaux de sucre avec 1/2 litre de jus de citron, laissez fondre le tout à feu très doux, surtout ne laissez pas bouillir, en mélangeant avec une cuillère en bois.

Lorsque sucre et jus forment un mélange homogène, filtrez à l'étamine et mettez en bouteille.

Laissez refroidir jusqu'au lendemain avant de boucher.

Conservez au frais.

Le sirop de citron est efficace contre toutes les maladies de la gorge et contre les rhumatismes.

-Orange

Pressez oranges et citrons en quantité égale pour obtenir un litre de jus. Ajoutez-y le zeste coupé très fin de deux oranges (celles que vous avez pressées) et 100g de sucre.

Laissez reposer pendant deux heures dans un endroit frais avant de filtrer à l'étamine.

Mélangez le litre de jus à deux kilos de sucre et faites chauffer à feu moyen pendant quelques minutes dans une casserole en aluminium ou émaillée.

Filtrez à nouveau, puis laissez refroidir avant de mettre en bouteille. Bouchez, conservez au frais.

-Sirop de cerises

Hors de prix, à moins d'avoir un cerisier sous la main et, qui plus est, bon producteur!

Exprimez à l'étamine le jus de 5kg de cerises (si vos cerises sont très sucrées, remplacez un litre de jus de cerises par un litre de jus de groseilles rouges) au-dessus d'un pot en grès. Couvrez d'un linge et laissez reposer (cave par exemple) pendant 24h et plus; jusqu'à ce que se forme une croûte épaisse de fermentation à la surface.

A ce stade, il faut éclaircir le jus en incisant la croûte au couteau (faites une croix).

Repoussez doucement la croûte vers le fond du pot.

Le liquide qui apparaît doit être clair.

Dans le cas contraire, laissez fermenter plus longtemps.

Lorsque vous aurez pu repousser le "bouchon" jusqu'au fond, versez délicatement le jus au-dessus d'un linge pour le filtrer.

Pesez-le et ajoutez dans une casserole deux kilos de sucre par litre de jus.

Faites cuire pendant 10 minutes en écumant régulièrement.

Passez le jus une nouvelle fois, mettez en bouteille et attendez le lendemain pour poser le bouchon.

Conservez au sec.

-Sirop d'orgeat

Écrasez au pilon 800g d'amandes douces épluchées et 300g d'amandes amères avec 1,250 kg de sucre en poudre pour former une pâte.

Lorsqu'elle est bien homogène (il faut un peu d'huile de bras!), mettez la pâte dans une casserole et ajoutez 1,5 litre d'eau, un petit verre de fleur d'oranger et à nouveau 1,250 kg de sucre.

Mélangez bien le tout et faite cuire cinq minutes (sans laisser vraiment bouillir).

Filtrez et laissez refroidir avant de mettre en bouteille.

-Sirop de fleurs d'oranger

Laisser infuser pendant deux heures 40g de fleurs d'oranger dans 1/2 litre d'eau;

Passé ce délai, ajoutez un kilo de sucre et faites cuire cinq minutes avant de filtrer.

Laissez refroidir avant de mettre en bouteilles.

-Sirop de groseilles

Exprimez le jus de 5 kg de groseilles rouges à l'étamine (tordez -la comme vous le feriez d'une serpillière), laissez-le fermenter pendant 5 à 6 jours au frais dans un pot en grès couvert d'un linge.

Il doit se former une croûte épaisse sur le jus.

Le moment y est venu d'y tracer une croix au couteau et d'attendre que le jus éclaircisse.

Lorsqu'il est clair versez-le doucement dans une casserole émaillée, ajoutez au jus un bon kilo de sucre et faites bouillir en écumant régulièrement.

Laissez refroidir avant de mettre en bouteille et de boucher (utilisez toujours des bouchons neufs passés à l'eau bouillante et à l'alcool)

Les bouteilles doivent être impeccablement propres.

L'idéal consiste à utiliser des bouteilles avec des bouchons de porcelaine et fermeture métallique.

A propos du sirop

Comment savoir si votre sirop est à point?

Ce n'est pas très sorcier. Sur feu vif, eau et sucre ont été bien mélangés à la cuillère en bois; continuez à tourner pendant l'ébullition à gros bouillons, puis levez régulièrement votre cuillère en bois et faite couler un peu de sirop dans la casserole. Lorsqu'il se forme un fil au bout duquel apparaît une perle ronde, enlevez immédiatement le sirop du feu.

Vous avez cuit votre sirop "au perlé".

Au-delà, vous risquez de faire roussir le sucre, puis de le transformer en caramel qui se durcit en refroidissant.

Selon ces principes, vous pouvez par exemple préparer de la liqueur de noyaux de cerises, abricot, pêche, amande pilée au mortier, de la liqueur de zeste d'orange, de baie de genévrier, de fleurs d'acacia.

## DEUX LIMONADES.

### -Limonade aux abricots

Écrasez dans un plat une quinzaine d'abricots bien mûrs ajoutez 1 litre d'eau, le jus de 3 citrons; 225g de sucre en poudre. Mélangez bien le tout, puis laissez reposer dans un endroit frais pendant 3 heures.

Passez à l'étamine en la tordant pour extraire le jus de la pulpe. Mettez en bouteilles. Conservez au frais et consommez immédiatement.

### -Limonade de rhubarbe

Lavez et enlevez la peau d'un bon kilo de tiges de rhubarbe. Coupez-les menu, laissez macérer pendant 24h dans 2 litres d'eau (au frais et en couvrant le pot en grès avec un linge)

Filtrez en écrasant la rhubarbe au pilon pour extraire le maximum de jus.

Mélangez avec du sucre (selon le goût) et le jus d'un citron.

Mettez en bouteilles, conservez au frais et consommez immédiatement.

Vous pouvez sur ce thème broder à l'infini.

Interdit aux gouteux et rhumatisants, aux dyspeptiques aux hémorroïdaires et...aux nourrices!

## LES JUS DE FRUITS A CONSERVER

Les jus de fruits pasteurisés se conservent fort bien, ils contiennent des vitamines et constituent une boisson idéale de régime (à dose raisonnable et à condition qu'on n'y ajoute pas de sucre, évidemment)

Groseilles, framboises, mûres fraîches, cassis, orange citron..etc..tous les jus de fruits se préparent selon le même principe.

Lavez les fruits, broyez, filtrez. Avec de l'énergie, vous réussirez à extraire environ 70% du jus que contiennent les fruits.

Vous pouvez faire mieux encore en mouillant la pulpe après la première opération de pressage et en recommençant après l'avoir remuée.

Pour ne pas attraper de courbatures, vous avez intérêt à utiliser un pressoir de ménage (en vente dans les quincailleries).

Filtrez sans attendre le jus et mettez-le en bouteille.

De même que pour la stérilisation en bocaux, il ne faut pas remplir les bouteilles entièrement.

Ici se pose le problème du bouchon.

Les bonnes vieilles canettes étaient idéales. Si vous n'en trouvez pas, il vous reste la solution du bouchon. Il doit être neuf, stérilisé à l'eau bouillante, puis trempé dans l'eau alcoolisée (25%).

Après l'avoir enfoncé (avec des mains propres), muselez-le avec une ficelle. Inspirez-vous de la ligature métallique des bouteilles de champagne.

Rangez les bouteilles dans une lessiveuse (ou stérilisateur), entourez-le de paille ou de serviettes pour qu'elle ne s'entrechoquent pas entre elles pendant la cuisson.

Remplissez la lessiveuse d'eau froide jusqu'au goulot des bouteilles (l'eau doit dépasser le jus contenu dans les bouteilles).

Glissez un thermomètre dans la lessiveuse (les autoclaves possèdent généralement un thermomètre incorporé) et donnez un feu vif.

Lorsque le thermomètre atteint 75°; maintenez cette température pendant 7 minutes, puis coupez le gaz et laissez refroidir avant de sortir les bouteilles de la lessiveuse.

Rangez en cave en les couchant (le fond de la bouteille légèrement surélevé)

NB: comme nous l'indiquons à propos de la stérilisation en bocaux, les instruments utilisés pour la préparation, les bouteilles, le pressoir, les bouchons, en un mot : tout doit être rigoureusement propre (passé à l'eau bouillante): de cette ^propreté dépend la survie de vos produits.

Si la mise en bouteille vous fait peur, stérilisez et conservez vos jus de fruit en bocaux.

Les jus de fruits ne doivent jamais rester en contact prolongé avec le métal.

## LES THES

### Le thé de pomme

Avec les fameuses pommes tapées, vous pourrez entre autres recettes préparer une infusion que vous servirez indifféremment chaude ou glacée.

pour une tasse de thé, faites bouillir pendant 5 minutes une cuillerée à soupe de pommes séchées. Passez et servez avec du sucre.

### Thé de cannelle

concassez un bon bâton de cannelle, faites chauffer, jetez les morceaux dans l'eau (1 litre) et laissez bouillir pendant 10 minutes.

Filtrez avant de servir avec du sucre.

Bon complément de traitement en cas de diarrhée en alternance avec de l'eau de riz.

## LE CAFE FRANCAIS

tout le monde ne supporte pas le café -et on n'en donne pas aux enfants qui n'ont pas besoin de ça pour être excités!

Pourtant, que c'est bon!

Le café est la boisson nationale du petit déjeuner et l'après-midi, pas question de s'en passer.

Consolez-vous, il existe d'autres espèces de cafés, appelés "cafés français".

La rage de l'exotisme nous les a fait mépriser, à tort, parce qu'ils peuvent être aussi fins que les arabica ou les robuste.

On peut d'abord faire du café avec de l'orge, qui est tonique, antiscorbutique, digestif et recommandé aux hépatiques et aux rhumatisants (auxquels le café est déconseillé).

Pour lui enlever son goût amer, il faut le "malter" avant de le griller comme le café.

Le café de malt est particulièrement bon avec du lait et du sucre: les enfants aimeront son

léger goût de caramel.

Le café peut se faire aussi avec d'autres céréales maïs, avoine, seigle (qu'il faut malter); avec des glands de chêne, des châtaignes, de la chicorée.

Maltage:

Étaler les grains d'orge (d'avoine ou de seigle...etc...) sur un plateau en couche très mince, et arroser d'eau.

Au bout de quelques jours, les grains commencent à germer.

Ils sont prêts pour l'emploi lorsque le germe a atteint 1 cm.

L'orge germé s'appelle du "malt"

Torréfaction:

opération indispensable pour tous les cafés.

Les grains de café sont grillés doucement de façon à prendre sur toute leur surface une belle couleur brune.

Le café se torréfiait autrefois dans un cylindre à trous, versés par une tige qui permettait de donner un mouvement tournant, comme la briche, de façon à secouer continuellement les graines.

Si on ne secoue pas celles-ci, le "bronzage" ne sera pas uniforme: il y aura des grains à moitié brûlés, ou à moitié crus.

Vous pouvez remplacer l'appareil à torrifier des deux façons:

-à la poêle: mettez les grains (orge, seigle etc..) à sec dans une poêle à feu vif, et secouez sans arrêt jusqu'à ce que tous les grains soient bruns partout.

-au four: comme c'est fatigant, essayez le four.

Beaucoup de four actuels ont un dispositif pour tourner une volaille à la broche.

Enfilez sur la broche une boîte de conserve en fer-blanc, que vous aurez percée de petits trous.

remplissez-la de grains, et refermez la avec du papier alu et du fil de fer.

Mettez en marche la broche électrique, le four, et faites tourner une demie heure à 3/4 d'heure. (mais cela dépend énormément de la chaleur du four et du type de grain que vous voulez griller)

Comment utiliser le café d'orge (malt)

Signalons aux paresseux qu'il se vend aussi tout malté et tout torrifier dans les magasins diététiques....

Mettez 6 cuillères à soupe de grains dans 1 litre d'eau, bouillir 3 minutes, laisser infuser plusieurs heures et réchauffer - ou encore, broyez les grains en poudre au moulin à café et mettez une cuillerée à soupe de poudre par tasse d'eau bouillante (sans bouillir) et laissez infuser au bain-marie.

Café de glands

Ramassez des glands de chêne (quercu robus).

triez-les en les jetant dans l'eau: ceux qui sont mauvais surnagent, ceux qui sont bons vont au fond.

Torréfiez

Au moment de s'en servir, réduisez en poudre la quantité nécessaire.

Jetez 80g de poudre dans un litre d'eau et bouillir un quart d'heure.

Filtrez et sucrez bien.

Ne jamais bouillir le chêne dans un récipient en fer.

Le café de glands contient du tanin, qui est un fortifiant (indiqué pour les anémies).

Il est aussi excellent dans les maladies gastriques. (ulcères, diarrhées...)

Café de chicorée

Lavez la racine, coupez-la en morceaux.

Séchez-la au soleil quelques jours.

Torréfiez

réduisez en poudre comme ci-dessus.

Dosage comme ci dessus, et à volonté.

La chicorée est tonique; c'est un reconstituant nerveux de premier ordre. Elle est diurétique (laxative à fortes doses) et recommandée aux hépatiques, ainsi qu'aux diabétiques.