

QUELQUES PLANTES DE LA JOURNEE...

Sureau noir - Sambucus nigra - Caprifoliacées

Partie utilisée - Fleurs

Constituants importants - HE, flavonoïdes, mucilages, rutoside

Utilisation - Refroidissement

Recette COM - Limonade de sureau

Recette MED - TM

Lierre terrestre - Glechoma hederacea - Lamiacées

Partie utilisée - Parties fleurées

Constituants importants - Tannins, flavonoïdes, principes amères

Utilisation - Toux, affections bronchiques

Recette COM - Apéritif de lierre terrestre

Recette MED - Le lierre terrestre se transforme aussi en sirop, TM

Cassis noir - Ribes nigrum - Grossulariacées

Partie utilisée - Feuille, fruit, bourgeon

Constituants importants - Polysaccharides, caroténoïdes, flavonoïdes, principes amères, HE

Utilisations - Anti-inflammatoire (baie, bourgeon), diurétique (feuille), anti-stress (feuille)

Recette COM - Jus de cassis, sirop

Recette MED - TM, jus

Romarin - Rosmarinus officinalis - lamiacées

Partie utilisée - Feuille

Constituants importants - HE, Tanins rosmarinique, polysaccharides

Utilisations - Dyspepsie, anti-rhumatismal, antibactérien, refroidissement

Recette COM - Sirop

Recette MED - TM, tisane, HE, MG

Frêne - Fraxinus exelsior

Partie utilisée - Feuille (écorce)

Constituants importants - Flavonoïdes (rutoside), mucilage, irridoïde

Utilisation - Antalgique, anti-rhumatismal, anti-inflammatoire, antidiabétique

Recette COM -

Recette MED - TM

Lavande - Lavandula angustifolia

Partie utilisée - Fleurs

Constituants importants - HE (linalol, limonène, cinéol...)

Utilisation - Nervosité, dyspepsie, météorisme, antibactérien (HE)

Recette COM - Sirop

Recette MED - TM, HE

Plantain - Plantago lanceolata - Plantaginacées

Partie utilisée - Feuille

Constituants importants - Irridoïdes, mucilages, flavonoïdes

Utilisation - Inflammation des voies respiratoires, toux, asthme

Recette COM - Papet vaudois

Recette MED - TM