

## QUELQUES PLANTES DE LA JOURNEE...

**Noisetier** - *Corylus avellana*

**Partie utilisée** - Feuille, écorce, chaton

**Constituants importants** - Flavonoïdes, tanins

**Utilisation** - Les feuilles ; tonique veineux, varices, troubles circulatoires et de l'œdème des jambes ; usage externe, cicatrisantes. L'écorce : états fébriles ; voie externe, cicatrisante. Les chatons : les chatons sont diaphorétiques.

**Recette COM** - Beignet de feuille

**Recette MED** - TM, tisane

**Armoise** - *Artemisia vulgaris*

**Partie utilisée** - Parties fleurées

**Constituants importants** - Lactones sesquiterpéniques, flavonoïdes, coumarines

**Utilisation** - Troubles digestifs : douleurs viscérales, coliques, diarrhées chroniques, flatulences, sensations de distension, vermifuge.

**Recette COM** - Alcool digestif

**Recette MED** - TM, tisane

**Aegopode** - *Aegopodium podagraria*

**Partie utilisée** - Feuille

**Constituants importants** - Hé, coumarines, vitamine A et C, glucoside flavonique

**Utilisations** - Détoxifie l'acide urique, douleurs articulaires et rhumatismales.

**Recette COM** - Très bon légume

**Recette MED** - TM, tisane

**Sauge** - *Salvia officinalis*

**Partie utilisée** - Feuille

**Constituants importants** - HE, acide rosmarinique, lutéoline, acide carnosique

**Utilisations** - Antibactérien, ménopause, antioxydant

**Recette COM** - Sirop, salade, glace

**Recette MED** - TM, tisane, HE

**Mauve** - *Malva sylvestris*

**Partie utilisée** - Feuille, fleurs

**Constituants importants** - Mucilage

**Utilisation** - Troubles gastro-intestinaux, inflammation de la peau, toux, laryngite, asthme, maux de dents, aphte, abcès.

**Recette COM** - Fondue sauvage, légumes, fruits en salade.

**Recette MED** - Tisane.

**Mélilot blanc** - *Melilotus alba*

**Partie utilisée** - Inflorescence

**Constituants importants** - Coumarines, flavonoïdes, saponosides

**Utilisation** - Insuffisance lymphatique, troubles veineux, tonifiant de la paroi veineuse

**Recette COM** - Dessert, viande

**Recette MED** - TM, HE

**Pimprenelle** - *Sanguisorba minor*

**Partie utilisée** - Plante entière

**Constituants importants** - Tanins, flavonoïdes, saponosides ; vitamine C ; HE

**Utilisation** - Astringente, antidiarrhéique, tonique, hémorroïde.

**Recette COM** - Légume, beurre de pimprenelle

**Recette MED** - Tisane