

Les plantes et leurs secrets - enfants

Recettes du mois de septembre

Sirops d'hiver



Contre les angines et les pharyngites, le sirop d'oignon

Faites bouillir pendant 10 mn deux gros oignons émincés dans un demi-litre d'eau. Filtrer. Ajouter deux cuillers à soupe de sucre, de miel ou de sirop d'érable. Redonnez un tour de bouillon. Prendre 4 à 6 cuillerées par jour.

Contre les bronchites et toux grasse, le sirop de radis noir

Laver et essuyer un beau radis noir, le couper en tranches fines. Peser l'équivalent de son poids en sucre. Déposer les tranches dans un saladier et couvrir avec le sucre. Le lendemain, le radis a exprimé tout son jus, qui forme un sirop. Filtrer et mettre en bouteille. Prendre 2 à 4 cuillerées par jour.

Baume rosat

Ingrédients : 50 ml d'huile (olive, amande douce), 2 cuillers à café et demi de cire d'abeille, 1 cuiller à café de miel liquide, 6 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat ou de géranium Bourbon (*Pelargonium graveolens* ou *Pelargonium roseum*).

Faire chauffer dans un pot au bain-marie l'huile et la cire d'abeille. Hors du feu, mélanger vigoureusement le miel et les gouttes d'huile essentielle. Mettre en pot et laisser refroidir.

Ceci est la recette de base pour un baume à lèvres et contre les petits maux de l'hiver – gerçures, rougeurs, peau desséchée...



Lavande anti-poux

Il est recommandé d'utiliser la lavande fine – *lavandula angustifolia* - et non pas le lavandin. Pour un traitement anti-poux, prendre un peigne fin, mélanger 3 gouttes d'HE dans un peu d'huile d'olive, imprégner les dents du peigne et peigner raie par raie. Faire un shampoing. Recommencer 3 fois, à une semaine d'intervalle. Attention : certaines personnes sont allergiques à la lavande.

Bibliographie

Recettes et usages :

La cuisine de Robin des Bois, Lionel Hignard et Alain Pontoppidan, Actes Sud Junior, 2002.

La cuisine de la Reine des Prés, Lionel Hignard et Alain Pontoppidan, Actes Sud Junior, 2004.

Mon jardin de sorcière, Bernard Bertrand et Frédéric Lisak, Éditions Plume de Carotte, 2002.

Romans :

Thomas l'Aristoloché et le secret du basilic

Thomas l'Aristoloché et l'empoisonneur fou

de Guillemette Resplandy-Taï aux Éditions Le Pommier.