

## Les plantes et leurs secrets - adultes

### Les recettes du mois de juillet



### Huile au millepertuis

**Ingrédients :** fleurs de millepertuis fraîche – huile d'olive

**Cueillette :** Cueillir le millepertuis dans un lieu exempt de pollution, par une matinée belle et sèche. Récolter uniquement les sommités fleuries, en laissant suffisamment de plantes intactes alentour.

**Recette :** Préparer un bocal en verre, couper fleurs et feuilles, remplir un pot en verre sans tasser et recouvrir d'huile d'olive. Boucher et exposer au soleil quatre semaines.

**Mise en bouteille :** Filtrer dans un linge en essorant et boucher. Garder au frais et à l'ombre.

**Usages :** Cette huile d'un beau rouge est traditionnellement utilisée pour soigner les brûlures superficielles ainsi que les douleurs dues aux chocs et aux rhumatismes. Attention, cette huile est photo-sensibilisante, il ne faut donc pas s'exposer au soleil après application.

### Baume à la consoude



**Ingrédients :** 200g de consoude (racine et feuilles fraîches) – ¼ de litre d'huile d'olive – 70 g de cire d'abeille.

**Cueillette :** Arracher un tige de consoude, avec ses feuilles et sa racine, que l'on nettoiera soigneusement. Hacher racine, tige et feuilles pour obtenir 200 gr de plantes fraîches. Compléter si besoin.

**Recette :** Râper la cire d'abeille, mettre dans un bocal supportant la chaleur et verser l'huile. Faire chauffer au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit entièrement fondue. Mettre les morceaux de consoude et laisser chauffer 20 mn.

**Mise en pots :** Filtrer avec une étamine, bien essorer. Fermer les pots et conserver au frais.

**Usages :** Son nom « consoude » vient de « consolidare » qui signifie « consolider ». En compresses de feuilles ou extraits de suc ou baume, la consoude était utilisée pour réparer les tissus abimés, les plaies, les ulcères et les conséquences des fractures ou des entorses.