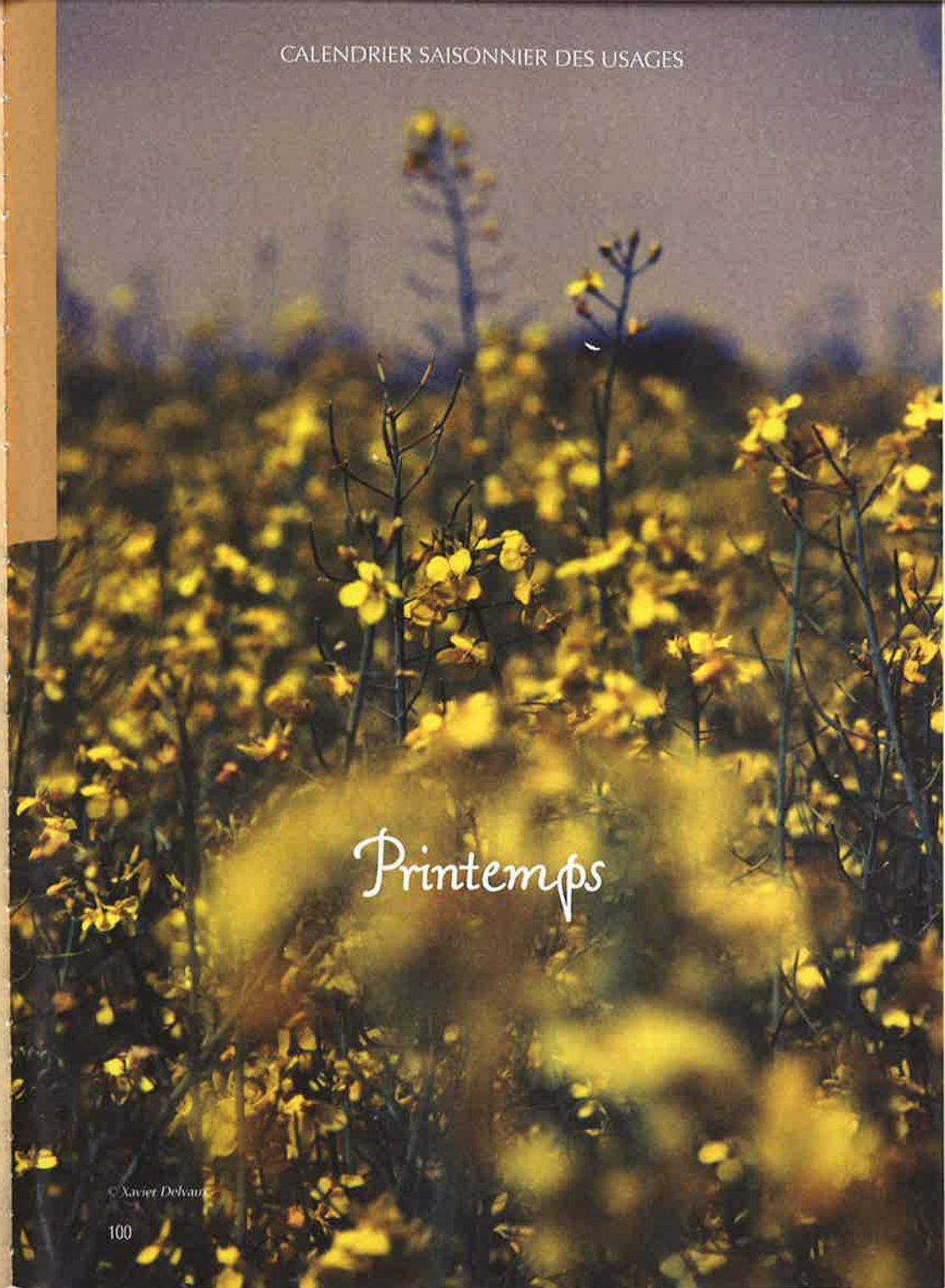


# RÈGLES DE CUEILLETTE

« ENTRETENIR LE CAPITAL, PRÉLEVER LES INTÉRÊTS ! »

- Prélevez uniquement la quantité dont vous avez besoin pour votre usage familial.
- Ne cueillez que les plantes communes, et celles que nous avons présentées ici le sont pour la plupart. D'autres plantes peuvent vous paraître communes près de chez vous, mais sont rares à l'échelle de la région, et certaines espèces sont en outre protégées par la loi.
- Ne pillez pas vos lieux de cueillette, pensez à l'année prochaine, aux autres, à la nature, à la reproduction de la plante... Assurez-vous que là où vous cueillez, la plante soit en grand nombre, et n'en prélevez qu'une petite partie (pour un ordre d'idée : 1/10<sup>ème</sup> de la ressource disponible). Ce conseil est d'autant plus important quand il s'agit de la récolte de racines.
- Cueillez les plantes dans un endroit propre et sain. Evitez les bords de routes fréquentées, les lisières de champs fertilisés ou traités, les friches industrielles, etc.
- Pratiquez une « cueillette éthique » : perpétuez la tradition d'un usage personnel ou familial, mais soyez conscients des dérives potentielles d'une « cueillette lucrative ».



Printemps

**Sifflets de printemps**, par Henri de Lompret

Choisir, au moment de la montée de sève, un bout de rameau de frêne, de saule ou de lilas de la grosseur du petit doigt et d'une longueur de 6 à 8 cm, entre 2 noeuds. Tailler un biseau pour la bouche. Environ 1 cm plus loin, faire une encoche. Enlever l'écorce en tapotant avec le couteau. C'est une étape délicate, Robert d'Aublain nous prévient que « ça, c'est un métier ! ». Mouiller éventuellement le rameau auparavant pour éviter que l'écorce ne se craque. Retirer l'écorce et enlever une languette de bois pour que l'air passe dans le bois entre le bec et l'encoche. Replacer la section de bois biseauté dans l'écorce à son emplacement. Siffler en actionnant le piston ou en bouchant l'extrémité du sifflet.



**Manche en saule pelé**, par Jean de Baileux

Choisir une perche de saule d'un diamètre de 4 cm et de forme idéale selon l'outil à réaliser. La prélever au moment de la floraison sur des rejets de souches. Avec un couteau, puis à la main, éplucher l'écorce. Placer le manche sur l'outil puis le laisser sécher doucement (à l'extérieur dans un endroit sec).

**Sève de bouleau**, par Annette de Sains-du-Nord

Prendre un petit verre à jeun pendant 21 jours. Au moment de la montée de la sève, faire un trou de 2 cm de profondeur dans l'arbre avec une vrille (8 mm maximum), puis placer une paille dans le trou. La tordre pour qu'un bout de la paille coule dans la bouteille. Accrocher la bouteille au tronc. Boire frais. Conserver au frigo.

Usage : excellent dépuratif (foie, reins, poumons et peau). Élimine les toxines accumulées pendant l'hiver.



Primevère officinale © Enrico Blasutto

**Tisane des 5 fleurs**, par Anne de Philippeville

Récolter tout au long de l'année les fleurs suivantes et les faire sécher : tussilage, primevère officinale, violette, coquelicot et bouillon blanc. Faire infuser ces 5 fleurs en parts égales et boire plusieurs fois par jour.

Usage : contre la toux

Conseil : nous conseillons de remplacer la violette, peu fréquente par endroits, par de la mauve sylvestre ou de la guimauve des jardins. Pour une infusion, prévoir 10g de fleurs séchées pour 1l d'eau.

**Pesto à l'ail des ours**, par Annette de Sains-du-Nord

Cueillir des feuilles fraîches d'ail des ours avant floraison et les hacher finement. Mettre de l'huile d'olive et des noisettes ou des noix concassées. Passer le tout au mixer. Conserver dans des bocaux en ajoutant un peu d'huile par-dessus la préparation. À manger sur des toasts ou avec des pâtes.

Conservation : au frigo, le pesto bien couvert d'huile se conserve un à deux mois. Pour une plus longue conservation, vous pouvez également mettre les pots au congélateur.

Précaution : Attention, l'ail des ours peut notamment se confondre avec le muguet et le gouet tacheté qui sont tous deux toxiques et occupent le même milieu que l'ail des ours !



Ail des ours © Archenzo Cortenova



Muguet



Gouet tacheté © GerardM

## Potage de printemps dépuratif, par Anne de Philippeville

Réaliser une soupe en mélangeant uniquement des feuilles de chénopode blanc, d'ortie et d'ail des ours. Parsemer de fleurs crues (pâquerettes, cardamines des prés, pétales de pissenlits...) au moment de servir.

### AVRIL

## Balle de primevère, par Colette de Lompret

Tendre un fil de laine jaune d'environ 40cm entre 2 chaises. Puis, cueillir des sommités de fleurs. Ecarter les fleurs en 2 et les pendre sur le fil. Remplir le fil en entier puis faire un nœud avec le fil : on obtient une balle.

Précaution : la primevère est beaucoup moins fréquente aujourd'hui qu'il y a cinquante ans. Soyez donc parcimonieux lors de votre cueillette ! Dans certaines régions, elle a même tendance à disparaître.



## Sirope de sapin, par Eliane de Brognon

Récolter des jeunes pousses d'épicéa (partie vert clair au bout des branches au printemps), les mettre dans un bocal avec de la cassonade, et puis poser le bocal derrière une vitre au soleil. La cassonade va fondre tout doucement et lorsque tout est fondu, filtrer. À boire à la cuillère ou dans de l'eau.

Usage : maux de gorge.

## Soufflé d'ortie, par Paulette de Lompret

Récolter une poignée (double main) de jeunes pousses d'orties, les laver et les tremper 2 à 3 min dans de l'eau bouillante. Mélanger les orties à une béchamel. Ajouter 150g de gruyère et un jaune d'œuf. Préchauffer le four à forte température. Battre 3 à 4 blancs en neige. Les incorporer délicatement au mélange. Mettre au four à 180° pendant 40 min environ. Regarder et quand c'est levé, ouvrir tout doucement la porte du four sinon ça retombe !

## Soupe d'ortie, par Jeanne-Marie de Bourlers

Cueillir des jeunes pousses d'orties. Faire fondre du beurre, mettre un oignon et un blanc de poireau et rien que les feuilles d'orties, lavées et coupées aux ciseaux.

## Beignets de fleurs de lilas, par Caroline de Pesche

Cueillir des fleurs de lilas blanc. Les secouer pour les nettoyer. Réaliser une pâte à beignets. Tremper les fleurs en grappes dans la pâte puis dans l'huile de friture. Déguster avec un peu de sucre impalpable.

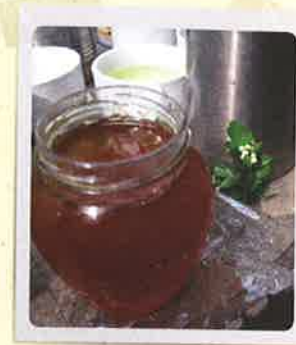
## Soupe à l'ortie blanche (lamier blanc), par Josée de Couvin

Faire revenir au beurre 2 oignons et 2 blancs de poireaux. Ajouter avec l'eau un petit seau de 10l d'ortie blanche (sommités) et 3 pommes de terre. Cuire 20 min. à la cocotte. Mixer et assaisonner. Servir avec de la crème.

## Gelée de pissenlit, par Paola de Froidchappelle

Placer dans une casserole 360 fleurs de pissenlit (uniquement les pétales), 1 1/2 l d'eau, 2 oranges et 2 citrons (coupés en petits morceaux). Laisser cuire 30 min. Mettre dans une étamine. Faire la gelée : moitié sucre, moitié liquide et de la pectine (Pec).

Conseil : la pectine est facultative. Il faut alors chauffer plus longtemps la préparation jusqu'à ce qu'elle ait un aspect sirupeux. Elle peut également être remplacée par un autre gélifiant naturel comme l'agar-agar.



### MAI



## Maitrank, par Marianne de Beauwelz

Cueillir les parties supérieures d'aspérule odorante juste avant la floraison. Laver. Faire macérer dans 1l de vin blanc, 13 brins d'aspérule et une orange coupée en rondelles pendant une nuit. Mettre un peu de sirop de sucre si c'est du vin sec. Ajouter éventuellement un peu de liqueur (type Cointreau) selon l'envie.



### Jets de houblon, par Alberte de Cerfontaine

Récolter de jeunes pousses (jets) de houblon. Ébouillanter, égoutter et manger avec une noisette de beurre et de l'ail.

### Guignolet, par Gaston de Forges

Récolter 2 seaux de 10l de feuilles de cerisier ou de merisier, idéalement les premières feuilles de printemps ou les secondes pousses de feuilles au mois d'août. Couper les feuilles en 2. Dans une bassine, mettre les feuilles, 20l de vin rouge (un italien supérieur !) et 4l d'alcool à 35° (genièvre) ou 30°, ajouter dans ce cas un litre de plus. Ajouter également 3kg de sucre et ¼ l de Kirsh. Laisser macérer une semaine à 10 jours par temps sec en couvrant la bassine, dans un endroit frais et sec. Arrêter quand toutes les feuilles sont brunes. « C'est l'alcool et le vin qui rentrent dans la feuille et font sortir ce qu'il y a dedans ». Mélanger tous les jours puis filtrer et mettre en bouteille.

### Purin d'ortie, par Jean de Baileux

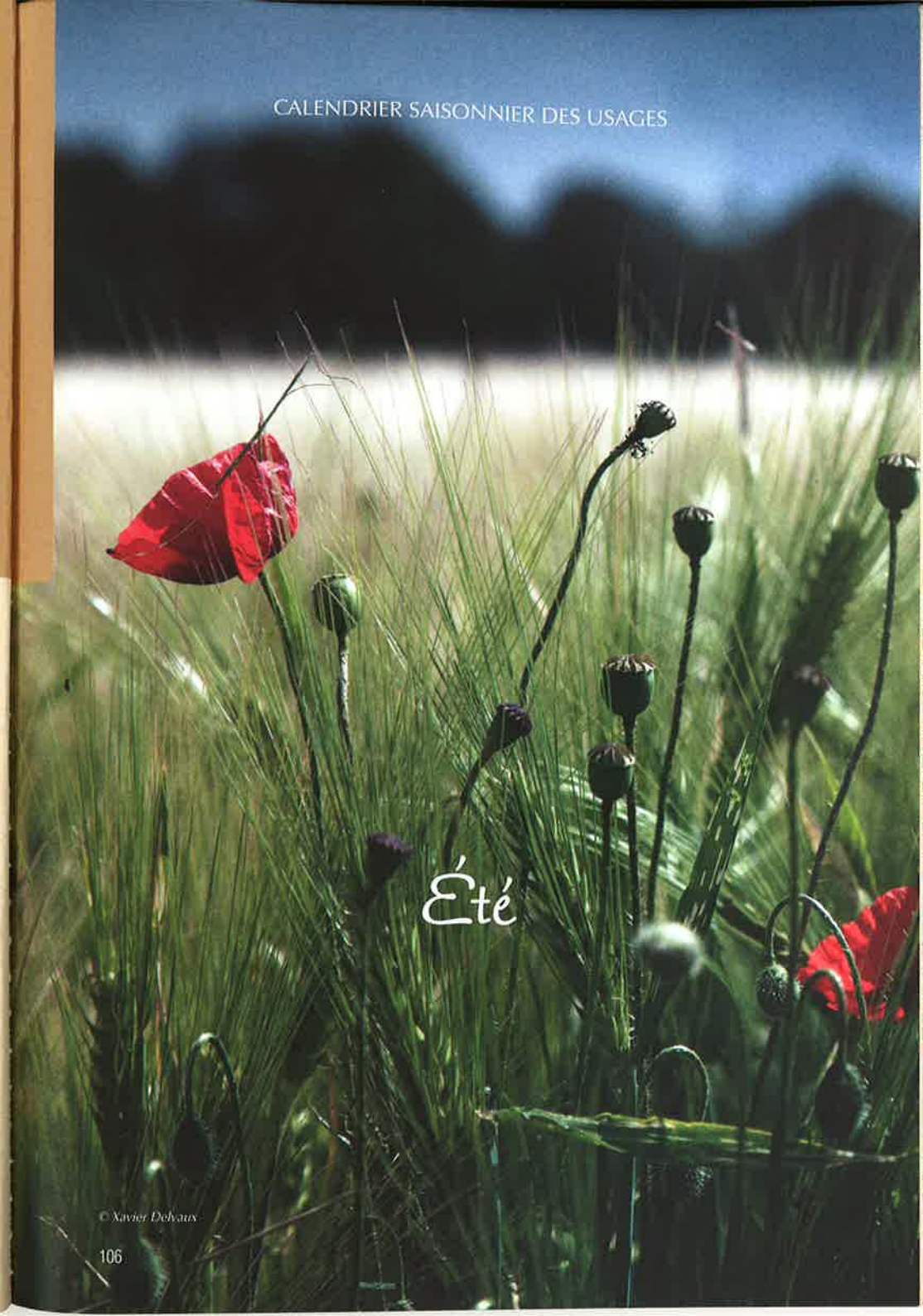
Faire macérer 1kg d'ortie dans 10l d'eau dans une cruche ou un bac. Laisser macérer avec un couvercle pendant 15 jours. Pendant ce temps, vous pouvez mélanger de temps en temps la préparation. Quand il n'y a plus de bulles la fermentation est terminée, environ 15 jours après le début de macération. « Ça ressemble à une soupe verte ». À utiliser en dilution, 1l dans 10l d'eau, pour pulvériser les plantes contre les maladies, surtout contre le mildiou sur les pommes de terre ou les poireaux. Arroser le feuillage des plantes. Pour utiliser le purin comme engrais, arroser la terre (pas les feuilles !) avec du purin pur (ou en dilution plus faible, 2l pour 10l). « Ça donne un coup de fouet aux plantes ».

Usage : Francis d'Hirson utilise cette même préparation (dilution 1/10) comme fortifiant et insecticide pour ses tomates.

Conservation : pour le conserver pendant plusieurs semaines ou pour pouvoir le pulvériser sur les plantes, une filtration très fine est nécessaire, mettre les résidus d'ortie sur le compost. À conserver au frais dans des bouteilles hermétiquement fermées pour éviter que la fermentation ne redémarre.

### La trompette des prés, par Alphonse de Macon

Cueillir une fleur de pissenlit avec la tige. Inciser cette dernière en quatre, en croix de manière à créer une trompette. Souffler ! Ne pas hésiter à tailler plus profondément si la trompette ne fonctionne pas.



Le sureau utilisé dans de nombreuses recettes au début de l'été est le sureau noir. Ses fleurs sont groupées en « corymbes » que les personnes rencontrées appellent plus communément des « ombelles ».

**Beignets de sureau**, par Eliane de Brognon

Secouer les ombelles récoltées. Réaliser une pâte à beignet avec farine, eau, miel et un peu d'eau pétillante. Tremper l'ombelle dans la pâte puis dans l'huile de friture.



**Champagne de sureau**, par Daniel et Noella de Oignies

Cueillir 1/2l de fleurs de sureau égrainées (retirer les branches et tiges). Les placer dans plus ou moins 5l d'eau et faire bouillir 1/4 d'h. Ajouter 250g de raisins secs moulus, du jus de citron et laisser refroidir. Ajouter ensuite 1 1/2kg de sucre et laisser reposer deux semaines en mélangeant chaque jour. Filtrer et laisser vieillir 6 mois dans une dame-jeanne. Mettre alors en bouteille.

**Champagne de sureau**, par Marcel de Pesgaux

Cueillir des ombelles en les secouant pour éviter les insectes. Les égrainer et les ébouillanter quelques secondes. Faire macérer dans un pot en grès poids pour poids : 1kg de fleurs pour 1kg de sucre. Ajouter 3 à 4l d'eau et tartiner une tartine de levure et la plonger dedans. Ça va fermenter. Laisser macérer 3 à 4 semaines. Filtrer et embouteiller, « il faut bien ligaturer les bouteilles ! ».

**Vinaigre de sureau**, par le Collectif Châlon de Chimay

Laisser macérer 2 à 3 mois des ombelles, lavées puis séchées, dans du vinaigre de vin. Filtrer le vinaigre.

**Vin de fleurs de sureau**, par Eliane de Brognon

Récolter les ombelles puis les laisser flétrir jusqu'au lendemain. Placer dans une tourie 3l de vin blanc, 250g de sucre, 1/4 l d'alcool à 90° et 12 ombelles. Laisser macérer quelques jours et servir. L'alcool permet à la préparation de se conserver longtemps.

**Sirup de fleurs de sureau**, par Marianne de Beauwelz

Faire infuser 12 ombelles dans 5l d'eau bouillante pendant 15 à 20 min. Ajouter environ 3kg de sucre et laisser bouillir un moment pour que ce soit assez sirupeux. À consommer rapidement ou à faire bouillir plus longtemps pour une longue conservation.

**Champagnette**, par Michèle de Momignies

Mélanger dans 10l d'eau : 1 poignée de fleurs de tilleul, 1 grosse poignée de feuilles de frêne, 2 têtes de fleurs de sureau, 2 citrons en rondelles, 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc, 500g de sucre cristallisé et un peu de noix de muscade râpée. Remuer 3 fois par jour pendant trois jours. Filtrer puis mettre en bouteille. Laisser reposer 8 jours et consommer.

**Soupe froide d'oseille**, par Thérèse de Lompret

Cueillir une bonne poignée de feuilles d'oseille pour 2 personnes. Couper en lamelles les feuilles et les faire fondre au beurre avec sel et poivre. Ajouter 1/2l d'eau. Ajouter 2 à 3 poignées de vermicelles et les faire cuire. Séparer le blanc du jaune de 3 œufs. Jeter les blancs dans la préparation : « ça fait des maklot ». Diluer les jaunes dans 1/4l de lait et ajouter le tout à la préparation avant de servir. Précision : Thérèse utilise l'oseille cultivée de son jardin. L'oseille sauvage, appelée oseille des prés, peut également être utilisée, mais ses feuilles sont beaucoup plus petites.



**Huile de millepertuis**, par Odette de Seloignes

Placer de belles fleurs dans un bocal et les couvrir d'une huile naturelle et la plus fluide possible (huile de pépins de raisins, d'olive ou de carthame). Placer le bocal couvert d'une étamine à la lumière pendant toute la période où la lune monte. À la fin de cette période, filtrer et placer dans un endroit sombre. Usages : brûlures, coups de soleil, kératoses. Précaution : ne pas appliquer sur la peau avant une exposition au soleil, car la plante est photosensibilisante.

**Gelée de fleurs de sureau**, par Paola de Froidchapelle

Placer 250g de fleurs dans 2l d'eau. Faire bouillir 5 minutes doucement. Ajouter un demi citron bio. Laisser infuser 10 min. Égoutter et presser dans une étamine. Préparer comme une gelée : demi jus, demi sucre, pectine facultative (Pec).

### **Huile de pétales de lys**, par Marie de Couvin

Mettre dans un petit bocal des pétales de lys blanc et les couvrir d'huile d'arachide (ou d'olive) ou d'alcool. Fermer le bocal et laisser macérer. Appliquer un pétale imbibé sur la plaie ou la brûlure.

Usages : la préparation huileuse pour soulager les brûlures, et l'alcoolique pour désinfecter les plaies.



### **Poupée de coquelicot**

par le Collectif Résidence Brisset de Hirson

Enlever les feuilles de la tige. Replier les pétales sur la tige vers le bas (la robe). Les ligaturer avec une herbe (la ceinture). Transpercer le buste ainsi créé d'une brindille à l'horizontale (les bras). La tige constitue les jambes, le cœur de la fleur, la tête, avec les étamines en guise de collerette.

JUILLET

### **Vin de noix**, par la famille Lamblot de Macon

Pour 5l de vin de noix : cueillir sur l'arbre 15 noix vertes avec leur brou autour du 20 juillet. Couper les noix en quatre et les mettre dans une tourie avec 1kg de sucre de canne, 1l d'eau de vie à 40° et 4l de vin rouge. Laisser macérer environ 5 mois dans l'obscurité et sans variations de température, dans une bonne cave par exemple. Remuer de temps à autre, « quand tu passes devant... » Mettre en bouteille un jour de temps sec et froid pour une conservation optimale et plus longue. Le vin de noix peut se conserver plusieurs années.

### **Frénette**, par Paulette de Vault

Faire bouillir 5l d'eau. Remplir une étamine avec 2 poignées de feuilles de frêne (séchées au mois de juin), 1 poignée de fleurs de houblon, 1 poignée de feuilles de ronce séchées et 15g de chicorée. La fermer et mettre le tout tremper dans l'eau bouillante. Verser le jus dans une tourie. Après 24h ajouter 8g d'acide tartrique et 5g de levure de bière que l'on a mis fondre dans 1/2l d'eau tiède avec 700g de sucre (selon le goût). Ajouter 5 autres litres d'eau. Déposer la bière dans une tourie pendant 11 jours. Verser dans des bouteilles bouchonnées. « Attention, elles peuvent sauter ! ».

### **Matelas de fougère**, par Fernand de Vault

Aller au bois. « Riveter les fougères », c'est-à-dire prendre les folioles, pas la tige, sans couper la plante. Les faire sécher à l'ombre dans un endroit sec et ventilé puis placer les fougères séchées dans un sac en toile de lin.

### **Bâtonnets d'angélique confite**

par Rose Marie de Pesche

Mettre des morceaux de jeunes tiges coupées en cubes dans un sirop de sucre et faire chauffer très doucement. Il faut de la patience et une source de chaleur très minime pour laisser s'évaporer l'eau doucement.

Conseil : Rose-Marie utilisait l'angélique vraie ou archangélique qu'on cultivait dans les jardins. Elle a plus de goût, mais l'angélique sauvage peut également être utilisée.



### **Purin de consoude**, par Maurice de Virelles

Mettre à tremper 1kg de feuilles fraîches dans 10l d'eau de pluie pendant 4 à 6 semaines dans un récipient non métallique. Pour favoriser la décomposition, il faut remuer le mélange régulièrement. En 2 semaines, le purin est prêt. Le liquide est utilisable pendant 3 semaines. Le filtrer et l'utiliser en pulvérisation sur le feuillage (dilué à 1/20) ou arroser le pied des plantes (dilué à 3/4).

Usage : favorise la croissance et la floraison des plantes.

### **Limonade rafraîchissante de tilleul**, par Thérèse de Lompret

Dans un pot en grès ou une casserole à soupe de chasse, déposer des fleurs de tilleul séchées préalablement et faire bouillir. Ajouter un citron ou une orange en rondelles. Laisser macérer quelques jours. Ajouter du sucre blanc.

**Manche de noisetier**, par *Émile de Roly*

Récolter une perche de diamètre et de courbure souhaités entre les deux Notre-Dame (c'est-à-dire entre le 15 août et le 15 septembre), à bon vent (vent du Sud), à dure lune (ce qui correspond au dernier quartier de lune). Emmancher l'outil.



© Lamiot

**Beignets de reine des prés**, par *Josée de Petigny*

Secouer les fleurs récoltées. Réaliser une pâte à beignet avec farine, eau et un peu de sucre. Tremper la fleur dans la pâte puis dans l'huile de friture.

**Vin de fleurs de reine des prés**,  
par le Collectif Home St Joseph

Laver la plante entière puis la laisser sécher pour qu'elle ne soit pas trempée, la placer dans un bocal de 2l et mettre du sucre (5 à 10 cm au-dessus de la plante). Laisser macérer le tout au soleil et attendre que tout ait « ramolli ». Ensuite, ajouter de l'eau et de l'alcool à 90° au pifomètre. Étiqueter le bocal et attendre !

**Oreillers de houblon**, par *Delphine de Pesche*

Récolter les fleurs du houblon et les faire sécher. Bourrer ensuite l'oreiller de l'enfant nerveux avec ces fleurs séchées.

Usage : calme l'enfant nerveux et l'aide à s'endormir.

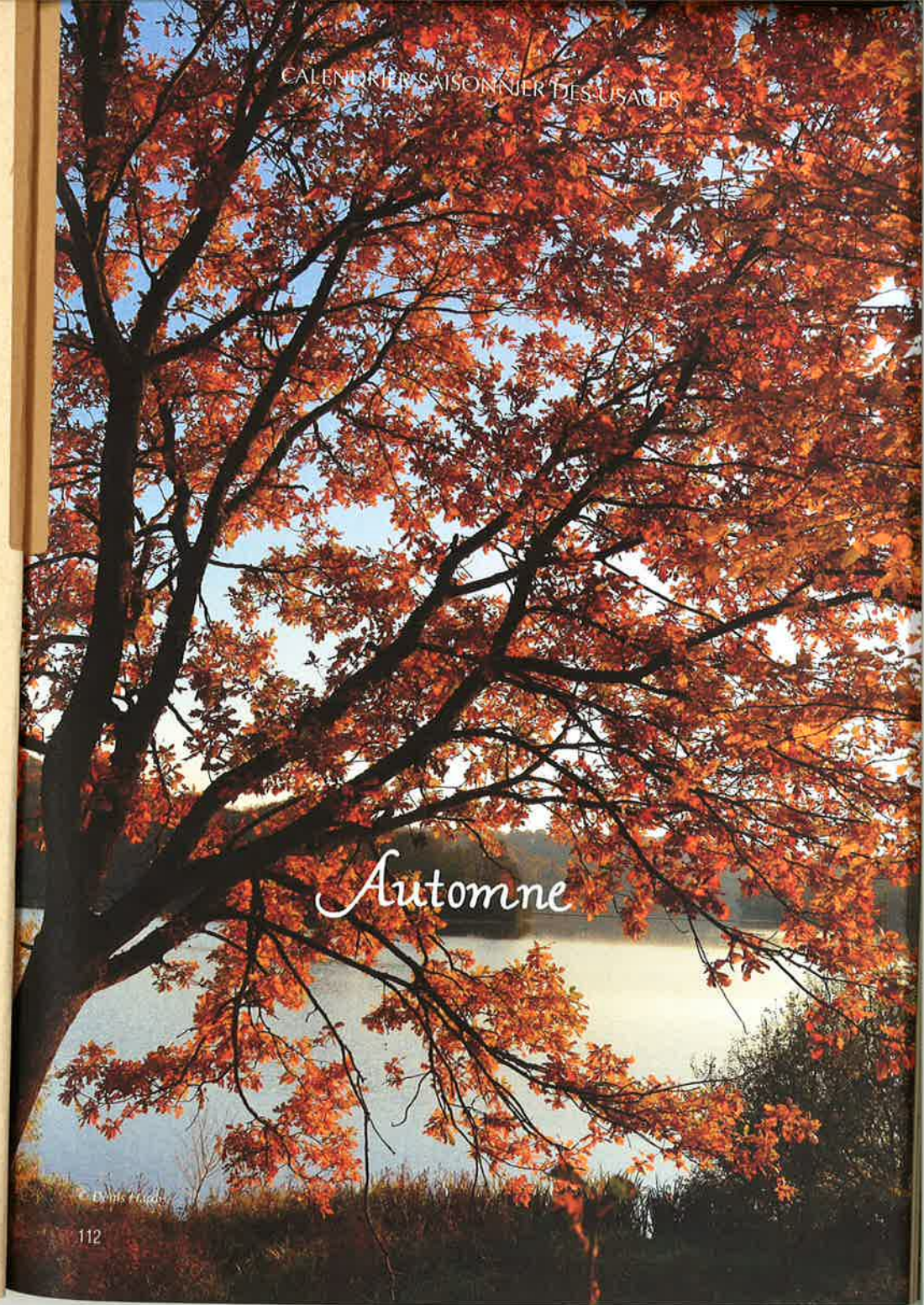


© Jean-Pol GRANDMONT

**Pommade de souci**, par *Marie-France de Baileux*

Mettre une livre de saindoux non salé dans une casserole avec une bonne grosse poignée (20 à 30g) de fleurs de souci et faire bouillir pendant 15 min à peu près. Laisser reposer jusqu'au lendemain. Faire rebouillir le lendemain légèrement pendant 2 à 3 min et retirer les fleurs en passant la graisse.

Usages : blessures, gerçures et crevasses, peau sèche.



**Sirop de sureau noir**, par Madame Maes de Hary

Écraser les baies, les passer dans une étamine pour extraire le jus, ajouter du sucre, faire chauffer juste à quelques bouillons, mettre en bouteille et conserver au frais. À boire pur.

Usages : pur contre les maux de gorge, dilué dans de l'eau pour le plaisir (comme de la grenadine).

**Gelée de sureau noir**, par Niki de Rièzes

Faire cuire les baies de sureau à feu doux pour les ramollir. Presser les baies dans une étamine et ajouter le sucre. Il y a deux manières de procéder, soit pour 1 l de jus récolté, on ajoute 1l de jus de pomme (pour la pectine) et 1 1/2kg de sucre ou alors on ajoute 1kg de sucre gélifiant. Ajouter 3 citrons pressés, faire bouillir 3 min et laisser écumer.

**Sirop d'oignon**, par Gérard de Rièzes

Couper un oignon en rondelles. Placer les rondelles dans un bocal avec du sucre candi entre chaque couche de rondelles. Cela se transformera en jus.

Usage : rhume.



**Vin de mûres**, par Marianne de Beauwelz

Pour faire une tourie de 25l, il faut 20kg de mûres. Préparer un petit sirop (fruits écrasés et eau) assez léger au fond de la tourie, et puis les ajouter dans la tourie au fur et à mesure de vos cueillettes. Une fois la fermentation bien lancée, presser le tout dans une étamine et compléter avec du sirop de sucre. Mettre la tourie au soleil. Une fois la fermentation terminée, mettre en bouteilles par temps clair, froid et ensoleillé pour empêcher la refermentation.

**Vin de cassis**, par Lydie de Rièzes

Remplir la moitié d'un bocal de 2 l de feuilles de cassis. Ajouter environ un tiers de la quantité de cassis de sucre fin. Laisser macérer au soleil et attendre que le sucre soit totalement fondu. Ensuite remplir le reste du bocal avec de l'alcool à 30° ou 40° et laisser macérer un peu.

**Liqueur de cassis**, par Michèle de Momignies

Faire macérer 1kg de cassis dans 1l de bon vin rouge pendant 48h. Faire ensuite bouillir avec 750g de sucre et 6 feuilles de cassis. Passer au tamis. Ajouter 2 tasses d'eau de vie.

**Câpres de boutons de capucine**,

par Eliane de Brognon

Cueillir les graines de capucines qui ont fini de fleurir. Mettre ces graines dans le sel pendant 24h puis bien les rincer, les placer dans un bocal. Faire bouillir une moitié d'eau bouillante, moitié de vinaigre et vider sur les graines dans le bocal. Fermer et laisser confire au moins trois semaines.



**Liqueur d'angélique**, par Josette d'Etréaupont

Couper 100g de tiges d'angélique fraîche en morceaux. Les mettre dans un bocal avec 1 pincée de cannelle et 1 clou de girofle. Verser 1 l d'eau de vie blanche par-dessus. Boucher le flacon et l'exposer au soleil 2 h par jour pendant 8 jours (utiliser un bocal à stériliser d'1 1/2 l à secouer de temps en temps pour remuer le mélange). Préparer un sirop de sucre en portant à ébullition 350g de sucre et 350g d'eau pendant une minute. Laisser refroidir et verser sur l'angélique fraîche. Mélanger et laisser macérer 3 mois. Filtrer et mettre en bouteilles. On peut également remplacer le sirop par 300g de sucre candi. Mettre quelques gouttes de liqueur sur un morceau de sucre et le croquer.  
Usage : digestion difficile (mais aussi pour le plaisir !)

**Confiture de prunelles**, par Paola de Froidchapelle

Cueillir les prunelles après la première gelée ou en septembre (en mettant au congélateur une nuit). Surtout ne pas les laver. Mettre les prunelles dans un pot en terre cuite ou en verre. Les recouvrir d'eau bouillante. Laisser reposer. Le deuxième jour, filtrer et faire rebouillir l'eau. Verser à nouveau l'eau sur les prunelles. Le troisième jour, répéter encore une fois l'opération. Le quatrième jour, préparer la gelée avec 1l de jus, 1kg de sucre, pectine (Pec).

Conseil : la pectine peut être remplacée par un autre gélifiant naturel comme l'agar-agar.



**Soupe de noisettes**, par Paulette de Lompret

Faire cuire 1 salade dans du beurre. Ajouter 250g de noisettes concassées, puis environ 1/2l de lait et 1/2l de bouillon. Mixer. Épaissir avec de la féculé de maïs, puis ajouter le jaune de 2 oeufs et de la crème.

**Vin de prunes**, par Bernard d'Anor

Dans une bonbonne en verre de 20l, mettre 50% de prunes ou autres fruits (moulus auparavant dans un moulin à légumes), 10% de sucre, et 30% d'eau environ. Il faut laisser de l'espace car la fermentation va faire mousser. Laisser « bouillonner » tout l'hiver, plus ou moins selon la température. Au printemps, mettre en bouteilles. Voilà un excellent apéritif (20°) pour les amis!



© Luc Viatour - www.Lucnix.be

**Pommade de scrophulaire noueuse**, par Caroline de Pesche

Déterrer une scrophulaire et prendre les racines : « c'est comme des p'tites boules qui faisaient penser à des hémorroïdes ». Les laver convenablement et les râper. Prendre du saindoux « non mâturé » et y incorporer les racines pilées. Chauffer le tout mais sans bouillir et laisser reposer 24h. Faire réchauffer le saindoux pour qu'il se liquéfie et filtrer. À appliquer comme de la vaseline.

Usage : contre les hémorroïdes. On l'utilisait parfois en pommade mais surtout, traditionnellement, en glissant un morceau de racine dans sa poche jusqu'à disparition des hémorroïdes. « Ça marchait très bien ! »

**Confiture d'églantine**, par Paola de Froidchapelle

Cueillir plus ou moins 1kg de cynorhodons en automne. Laver les fruits. Mettre dans une casserole. Recouvrir d'eau. Laisser cuire lentement (légère ébullition) pendant 2h. Laisser refroidir dans l'eau. Passer d'abord au passe-vite à gros trous, puis à très petits trous afin d'éviter que les graines et le poil à gratter ne passent. Avec la pâte obtenue, plus au moins 800gr, ajouter 500gr de sucre. Faire bouillir et mettre en bocal.

**Rabote de pommes**, par Lise de Forges

Faire une pâte comme une pâte à tarte. Étendre la pâte et mettre une grosse pomme dont on a évidé le centre. Dans le trou de la pomme, mettre de la cassonade puis refermer la pâte sur la pomme. Cuire au four.

**Figote de pommes**, par José de Frasnes

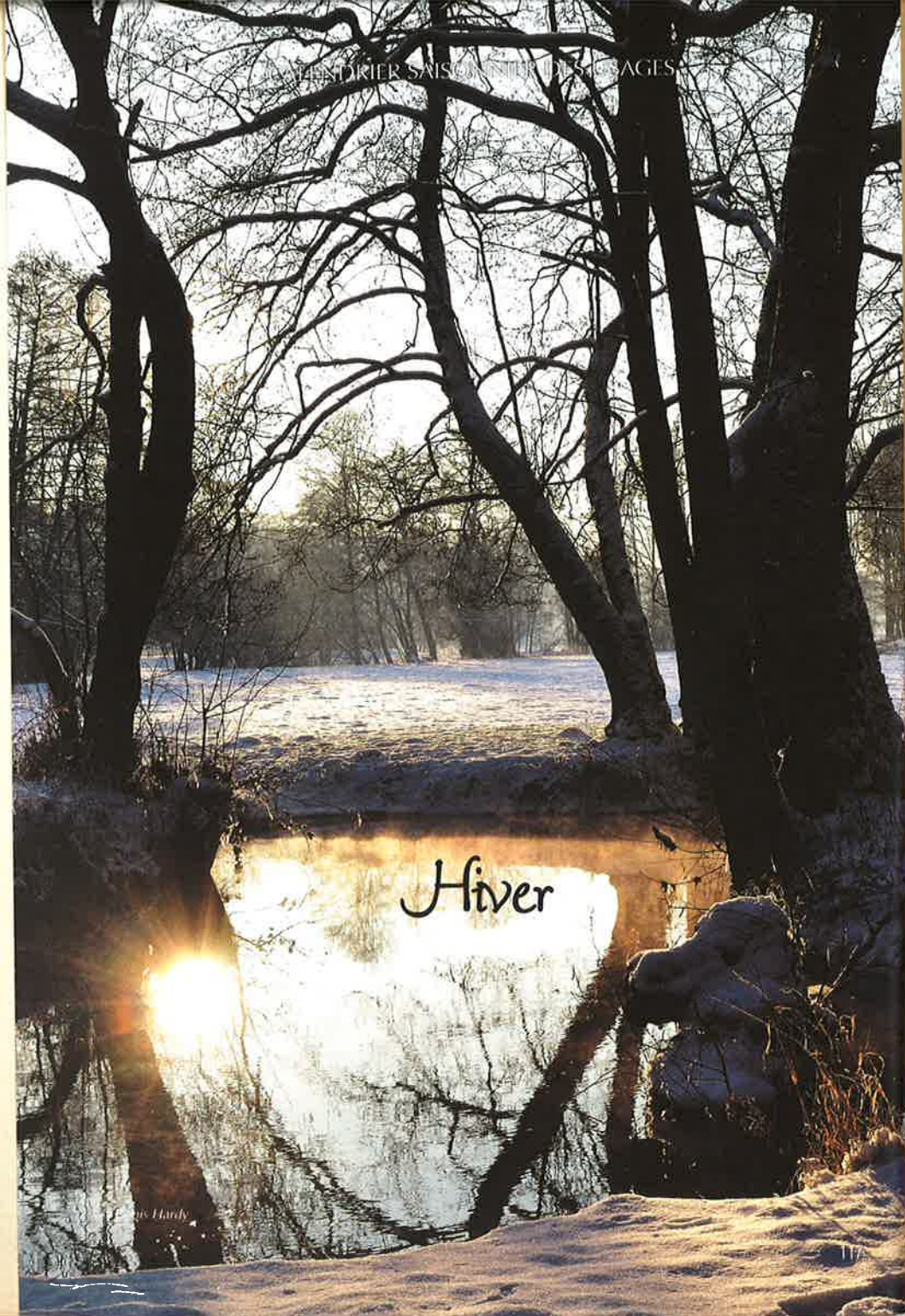
Découper les pommes en morceaux, pelées ou pas, et les faire sécher dans le coffre du poêle ou au four à 40°C. Autre technique : couper en rondelles la pomme après en avoir enlevé le centre et faire pendre les rondelles au-dessus du poêle.

**Crayon de fusain**, par Jean de Baileux

Couper des tiges de fusain ou de saule d'environ 10cm. Placer ces bâtons verticalement dans une boîte de conserve. Faire en sorte que les bâtons soient bien serrés. Poser le couvercle de la boîte percé en son centre et surmonté d'une cheminée (par exemple en feuille d'aluminium roulée). Chauffer à feu vif pendant environ 1h pour carboniser les bâtonnets.

Usage : pour se maquiller ou dessiner.





Hiver

**Vin pétillant de nespeli**, par Jean de Sivry

Récolter des nèfles blettes. Eliminer les noyaux et récolter la pâte des fruits. La mettre dans une bonbonne avec de l'eau de bonne qualité, par exemple de l'eau de source pour en atténuer l'amertume et pour avoir un bon ferment. Prévoir 10kg à 15kg de nèfles pour 50l d'eau. Ajouter à cette mixture 5kg de poires et quelques kg de raisins de Corinthe non soufrés. Laisser macérer avec un barboteur quelques mois dans un local plutôt chaud. « Ça ne sent pas bon et ce qui sort, il faut le ramasser. » Quand tout a décanté, filtrer 2 fois et mettre en bouteille avec des bouchons de liège muselés.

**Liqueur de prunelles**, par Emilie de Macon

Remplir un pot de prunelles piquées. Couvrir les fruits d'eau-de-vie. Ajouter 2 ou 3 cuillères de sucre en poudre. Agiter de temps en temps. Après 3 à 4 mois, passer au tamis puis cuire ½kg de sucre avec 250g d'eau pour 1l d'alcool. Photo liqueur en prépa (voire les étapes)



**Liqueur de cynorhodons**, sur base de la recette de Rose-Marie de Pesche

Mettre dans un bocal des baies d'églantier entières, mais sans la mouche ni la queue. Ecraser éventuellement les baies. Une autre technique consiste à couper les baies et les nettoyer des grains poilus. Couvrir d'alcool à 30°. Laisser macérer une quinzaine de jours en secouant de temps en temps. Ensuite filtrer. Réaliser un sirop avec 1½l d'eau et 500g de sucre et l'ajouter à la préparation. Mettre en bouteilles bien fermées. Photo d'un cynorhodon

## JANVIER

### Tisane d'hiver, par Henri de Lompret

Faire une infusion de feuilles fraîches de capillaire: faire bouillir de l'eau et verser l'eau bouillante dans une théière par-dessus les feuilles coupées en 3 (l'équivalent de 2 cuillères à café de plante fraîche par tasse). Attendre 5 minutes et boire.  
Usages : rhume et bronchite



### Tisane d'hiver, d'Odette de Seloignes

Faire une infusion d'un mélange de thym serpolet, sauge et lierre terrestre. Ajouter un peu de réglisse ou d'anis étoilé additionnés de miel et de citron.  
Usages: maux de gorge, bronchites  
Précaution d'usage: le lierre terrestre s'utilise pour un usage ponctuel et est déconseillé en cas de grossesse ou d'allaitement.

### Tisane aux 9 plantes, de Paulette de Dompierre

Faire bouillir en mélange des fleurs ou feuilles de tussilage, branchettes de prunellier, poires sauvages, baies ou fleurs de sureau, cerises aigres (conservées dans l'alcool), fleurs de souci (conservées dans du sel), fleurs de rose (conservées dans du sel), sommets fleuris de reine des prés et figues sèches. Ajouter un peu de miel et en boire 1l sur la journée en restant à la diète.  
Usage : voies respiratoires  
Précaution : le tussilage s'utilise en usage ponctuel et est à éviter en cas d'hépatite, de grossesse et d'allaitement.

## FÉVRIER

### Lessive de lierre grim pant, par Marie-Thérèse de Baileux

Cueillir des feuilles de lierre, les laver, puis les faire bouillir dans une casserole (pendant environ 30 min). Récupérer le jus. Une fois le jus bien refroidi, frotter avec une brosse un peu raide ou un linge.  
Usage: pour faire partir les taches et raviver les tissus noirs.



119

## PLANTES MÉDICINALES À SÉCHER

### Une condition d'efficacité : bien sécher les plantes !

- Moment idéal de cueillette : temps sec et ensoleillé, de préférence en fin de matinée après dissipation totale de la rosée. A ce moment-là, les principes actifs sont plus concentrés.
- Quantité récoltée : cueillez uniquement ce dont vous avez besoin pour l'année, les plantes séchées ne conservent pleinement leurs principes actifs qu'une année.
- Mode de séchage : étaler les plantes sur une feuille de papier journal, sur des claies, ou dans un séchoir réalisé à partir de cadres sur lesquels on a fixé un tissu de lin ou une moustiquaire en plastique (évitiez le fer qui peut s'oxyder). Certaines plantes peuvent se sécher en bouquets suspendus à l'envers (reine des prés, menthe, sauge, etc.) Veillez juste à vérifier le séchage.
- Lieu de séchage idéal : endroit sec, bien aéré, à l'abri du soleil et de la poussière.
- Conservation : une fois les plantes sèches, après 4 à 10 jours selon le climat et le type de plante, conservez-les dans des sacs en papier ou des bocaux en verre teinté, à l'abri de la lumière.



120

Voici un tableau récapitulatif des plantes à cueillir tout au long de l'année pour préparer principalement des tisanes. Joyeuses récoltes !

| Période de cueillette | Nom français         | Nom latin                              | Indications et contre-indications (CI)   | Partie à cueillir               |
|-----------------------|----------------------|--|--|---------------------------------|
| Mars                  | Tussilage            | <i>Tussilago farfara</i>               | Toux (surtout sèche et irritative), asthme, laryngite, aphonie.<br>CI : femmes enceintes et allaitantes, enfants de moins de 6 ans et personnes ayant des problèmes de foie. | Fleur en début d'épanouissement |
| Mars                  | Ortie                | <i>Urtica dioica</i>                   | Fatigue, anémie, dépuratif général.  | Jeune pousse                    |
| Mars, avril           | Primevère officinale | <i>Primula officinalis</i>             | Toux grasse, insomnie, migraine, goutte.   | Fleur                           |
| Avril                 | Noisetier            | <i>Corylus avellana</i>                | Varices, insuffisance veineuse, jambes lourdes, cellulite, diarrhée, bronchite chronique.  | Feuille                         |
| Avril                 | Lierre terrestre     | <i>Glechoma hederacea</i>              | Toux, bronchite, rhume des foins, eczéma et furoncle (en compresse).   | Feuille                         |
| Avril                 | Épicéa               | <i>Picea abies</i>                     | Bronchite, toux.   | Jeune pousse vert clair         |
| Avril-mai             | Aubépine             | <i>Crataegus sp.</i>                   | Problèmes cardiaques dont hypo- et hypertension, palpitations, anxiété, stress, insomnie.  | Sommité fleurie                 |
| Avril-mai             | Ronce                | <i>Rubus sp.</i>                       | Bronchite, mal de gorge, angine, diabète de type 2, diarrhée, gingivite et aphte (bain de bouche).   | Feuille                         |
| Avril-septembre       | Plantain             | <i>Plantago major et P. lanceolata</i> | Voies respiratoires, dépuratif, antiseptique, piqûre, diarrhée, inflammation, brûlure, démangeaisons, eczéma.  | Feuille                         |

|              |                           |                                  |   |         |
|--------------|---------------------------|----------------------------------|---|---------|
| Mai          | Cassis (groseillier noir) | <i>Ribes nigrum</i>              | Rhumatisme, arthrose, allergies respiratoires (rhume des foins, asthme), dépuratif.   | Feuille |
| Mai-juin     | Menthe                    | <i>Mentha arvensis</i>           | Digestive, stimulante.<br>CI : ne pas prendre en même temps qu'un médicament homéopathique.   | Feuille |
| Juin         | Mauve                     | <i>Malva sylvestris</i>          | Bronchite, toux (surtout sèche et irritative), constipation, allergie après piqûres et cloches, rougeurs, eczéma (en compresse)                               | Fleur   |
| Juin         | Guimauve *                | <i>Althaea officinalis</i>       | Mêmes indications que la mauve ci-dessus.<br>CI : pas de cure prolongée, peut diminuer l'absorption de certains médicaments.                                  | Fleur   |
| Juin         | Capillaire                | <i>Adiantum capillus-veneris</i> | Rhume, bronchite.   | Feuille |
| Juin         | Camomille matricaire      | <i>Matricaria recutita</i>       | Digestion, ballonnement, ulcère gastrique, nervosité, insomnie légère   | Fleur   |
| Juin         | Frêne                     | <i>Fraxinus excelsior</i>        | Calculs rénaux, arthrose, arthrite, goutte, tisane pour vivre 100 ans !   | Feuille |
| Juin         | Sureau noir               | <i>Sambucus nigra</i>            | Refroidissement, grippe, rhume.   | Fleur   |
| Juin         | Coquelicot                | <i>Papaver rhoeas</i>            | Insomnie, stress, toux.   | Pétale  |
| Juin-juillet | Millepertuis              | <i>Hypericum perforatum</i>      | Dépression nerveuse, anxiété, rhumatisme.<br>CI : plante photosensibilisante (attention à l'exposition au soleil), peut interférer avec d'autres médicaments. | Fleur   |
| Juin-août    | Myrtille                  | <i>Vaccinium myrtillus</i>       | Diabète, rhumatisme, hypertension, vue.   | Feuille |

|                 |                        |                             |  |                         |
|-----------------|------------------------|-----------------------------|--|-------------------------|
| Juin            | Framboisier            | <i>Rubus ideaus</i>         | Grossesse (relaxant de l'utérus, nausées matinales, risque fausse couche), règles douloureuses, angine, mal de gorge.    | Feuille                 |
| Juin-septembre  | Prêle des champs       | <i>Equisetum arvense</i>    | Tendinite, fracture, déminéralisation, cheveux et ongles cassants  | Partie aérienne stérile |
| Juillet         | Merisier (ou cerisier) | <i>Prunus avium</i>         | Rhumatisme, circulation, cystite.  | Queue                   |
| Juillet         | Achillée millefeuille  | <i>Achillea millefolium</i> | Règles irrégulières, douleurs pré-menstruelles, ménopause.   | Sommité fleurie         |
| Juillet         | Aigremoine             | <i>Agrimonia eupatoria</i>  | Bronches, vessie. Prudence en cas de constipation.   | Sommité fleurie         |
| Juillet         | Bourrache*             | <i>Borago officinalis</i>   | Adoucissante (peau), émolliente (mussilage) diurétique, poumon, bronche.   | Fleur                   |
| Juillet         | Chardon-Marie*         | <i>Sylibum marianum</i>     | Foie, dépuratif.   | Feuille                 |
| Juillet         | Tilleul                | <i>Tilia sp.</i>            | Insomnie, nervosité, anxiété, grippe, refroidissement.   | Fleur, aubier           |
| Juillet-août    | Bouillon-blanc         | <i>Verbascum thapsus</i>    | Rhume, fièvre, yeux et eczéma (en compresse).  | Fleur                   |
| Juillet-août    | Reine des prés         | <i>Filipendula ulmaria</i>  | Rhumatisme, arthrite, arthrose, calculs rénaux, goutte, grippe et refroidissement, surpoids. CI : allergie à l'aspirine. | Sommité fleurie         |
| Juillet-octobre | Chiendent              | <i>Elytrigia repens</i>     | cystite, néphrite (inflammation des reins)   | Rhizome                 |

\* Dans notre région, ces plantes ne se rencontrent pas en pleine nature, mais sont fréquemment cultivées dans nos jardins.

