

Vin d'angélique

Angelica archangelica

LA VOIE VERS LA ZÉNITUDE

CIBLES : vapeurs d'alcool, foie paresseux, estomac en révolution, âge.

► **UN DOIGT DE BOTANIQUE** : Présente en lisière des forêts, l'angélique est facilement reconnaissable à sa grande taille et ses larges ombelles. Cette grande ombellifère peut atteindre jusqu'à 2 mètres. Ses feuilles très découpées s'insèrent par une gaine sur la haute tige creuse et garnie de sillons. Ses fleurs terminales apparaissent entre juillet et septembre.

Les racines sont ramassées en automne. On la trouve rarement dans la nature, exceptée dans certaines régions des Alpes et des Pyrénées. L'angélique fait l'objet de réglementations locales, qui en limite le ramassage (en Nord-Pas-de-Calais et Haute Normandie, elle est protégée), bien se renseigner.

Ce sont ses racines ou ses semences que l'on utilise. On privilégiera là encore l'herboristerie ou la pharmacie pour l'obtenir.

La plante ne pousse pas facilement au jardin, ses graines étant peu germinatives. On sème en automne en sol profond et humide. Chaque année, l'angélique redémarrera avec plus d'ampleur.

► **UN ZESTE D'HISTOIRE** : Comme autant « d'attrape-gourmands », les morceaux de tiges confites d'angélique décorent ou décoraient, en cabochons, les pains d'épices : un vrai régal. Pourtant, l'angélique mérite mieux que la seule vitrine du confiseur. De longue date,

ATTENTION

La sève fraîche de la plante, qui coule lorsque l'on coupe la tige, mise sur la peau, réagit parfois violemment au soleil, pouvant causer des brûlures graves ; son contact est donc à éviter. Lorsqu'on a manipulé de l'angélique, bien se laver les mains et la peau.

RECETTE

Ingrédients

- Racine fraîche d'angélique d'au moins 2 ans : 30 g
- Cannelle en poudre : 4 g
- Vin rouge bien charpenté : 1 litre

Préparation

Si les racines sont fraîches : bien les laver, les brosser, puis, les mettre à sécher suspendues bien à l'ombre plusieurs semaines.

Lorsqu'elles sont déshydratées, dures et bien sèches, les couper en petits morceaux, puis les mettre à macérer dans le vin rouge un peu fort.

Conservé à l'abri de la lumière.

Tous les jours, mélanger à l'aide de la cuillère. Au bout des 7 jours, ajouter 4 g de cannelle.

Passer, filtrer.

Consommation

Pour toutes les indications : boire par petit verre.

Prendre en guise d'apéritif un petit verre avant les repas, midi et soir, ou après, en guise de digestif. La cure se termine avec le litre.

Ne pas dépasser 3 semaines de cure.

Variante : VERSION SOFT

Pour ceux qui tolèrent mal l'alcool, l'eau de mélisse des Carmes (commercialisée sous ce label) est une version apurée moins alcoolisée, que l'on peut prendre diluée dans l'eau ou sur un sucre.

elle a en effet trouvé sa place dans les préparations liquoreuses et les divers élixirs. Comme l'élixir de longue vie, dont Paracelse se servit pour lutter avec succès contre une épidémie de Peste en Italie. Sous forme de ratafia à l'italienne, il a même réussi à gagner la table, comme apéritif, avec un nom particulièrement imagé, vespetro, qui signifie littéralement « qui fait péter et roter ». C'est aussi et encore un des composants actifs de la célèbre « eau de mélisse des Carmes ».

► **UN SOUPÇON DE MÉDECINE** : Vapeurs d'alcool : boire et en plus se sentir zen, tel est le vrai défi que nous aide à relever l'angélique, la bien surnommée « liqueur des anges ». À une condition quand même : boire avec modération, puisqu'un petit verre suffit à se sentir bien. En quelque sorte : l'ivresse sans ses vapeurs enivrantes et ses lendemains peu glorieux.

Foie paresseux, estomac irrité : tout un programme ! On ne saurait mieux décrire ses vertus digestives : elle aide à dégager un foie paresseux, un estomac en grève au point de vous encombrer la tête de migraines tenaces, jusqu'à faire monter « le cœur aux bords des lèvres » : à gâcher la vie tout en bouchant l'intestin.

Anti-âge : à mieux digérer, on va même pouvoir digérer plus longtemps. Contenant de nombreux antioxydants, ces anges gardiens de la vieillesse, la plante aide à vieillir mieux et plus calmement : une sorte de chemin tranquille vers la zénitude.



Vin de reine-des-prés ou Vin de mai

Spiraea ulmaria

L'ASPIRINE EN BRANCHE

CIBLES : rhumatismes, fièvre, vésicule paresseuse, cœurs fatigués, vaisseaux bouchés.

► **UN DOIGT DE BOTANIQUE :** La reine-des-prés est commune en France comme en Europe, sauf sur le pourtour méditerranéen. Elle a besoin d'eau et pousse donc en terrain humide, au bord des rivières et des ruisseaux, ou encore en sous-bois. Ses fleurs et ses feuilles sont cueillies en plein épanouissement de juin à août et mises aussitôt à sécher, sa tige peut être ramassée en toute saison avant cependant

que la plante ne se fane. Pour son rhizome, la meilleure période est septembre-octobre.

On peut cultiver la reine-des-prés au jardin à une seule condition : avoir une pièce d'eau et des terres détrempées autour.

► UN ZESTE D'HISTOIRE :

À froisser entre ses doigts des feuilles fraîches de reine-des-prés, on comprend son rôle dans l'histoire : son odeur caractéristique est celle de l'aspirine. C'est en effet en travaillant sur l'un des composés de la plante, que l'on retrouve aussi dans l'écorce de saule, qu'un chercheur

ATTENTION

Ne pas donner la plante chez la femme enceinte et allaitante et en cas d'allergie à l'aspirine.

RECETTE

Ingrédients

- Fleurs fraîches de reine-des-prés : 40 g
- Vin blanc : 1 litre

Préparation

Mettre à macérer les fleurs dans le vin blanc pendant 8 jours à l'abri de l'air et de la lumière. Filtrer et boire, en ayant pris soin de sucrer avec du miel, selon votre goût.

Consommation

1 petit verre avant les repas, midi et soir.

Pour aider la digestion ou stopper une diarrhée : cure d'1 semaine.

Contre les accès de gouttes ou les crises rhumatismales : cure de 2 à 3 semaines.

En préventif : les cures peuvent atteindre 2 mois, préférentiellement en automne et au printemps.

italien, Rafaele Piria, a identifié l'acide salicylique (tirant son nom du saule). Vingt ans plus tard, un chimiste strasbourgeois, Charles-Frédéric Gerhardt, synthétise à partir de cette découverte l'acide acétyl-salicylique : l'aspirine était née, empruntant son nom même de celui de la reine-des-prés ou *Spiraea ulmaria*.

► **UN SOUPÇON DE MÉDECINE :** Rhumatismes : la reine-des-prés est anti-inflammatoire, comme son dérivé naturel, l'aspirine. Elle lutte efficacement contre les rhumatismes, notamment en phase aiguë, surtout lorsqu'ils sont liés à un excès d'acide urique.

Fièvre, infections : en luttant contre la fièvre, elle contribue à combattre les virus et les bactéries.

Vésicule paresseuse : c'est en drainant la vésicule biliaire que la reine-des-prés favorise la digestion comme elle combat la diarrhée. Elle favorise l'endormissement et combat les réveils nocturnes.

Cœurs fatigués, vaisseaux bouchés : elle tonifie des cœurs un peu fatigués tout en fluidifiant un sang un peu épais ayant des difficultés à se faufiler dans des vaisseaux obstrués par le cholestérol.

EN APPLICATION LOCALE

Sur les blessures, les plaies, les ulcères, on peut appliquer des feuilles nettoyées et pilées 2 à 3 fois par jour pour aider à la cicatrisation, mais aussi le vin sur compresses et changé tous les jours jusqu'à cicatrisation.

