[Défi familles Zéro Déchets] Atelier tisanes à l'Herberaie

Le jeudi 21 mars, les familles participant au « Défi Familles Zéro Déchet » étaient invitées à participer à un atelier avec Arlette Jacquemin, productrice, cueilleuse et transformatrice de plantes aromatiques et médicinales à Plouigneau (29). L'occasion d'apprendre à réaliser une tisane d'équinoxe de printemps !

L'atelier tisane avait lieu à l'Herberaie, Route de Keruler à Plouigneau. L'Herberaie est une « ferme néo-paysanne », qui propose à la vente des produits transformés à base de plantes aromatiques et médicinales. Arlette Jacquemin cultive ainsi ses plantes sur deux parcelles, en agriculture biologique, et avec des techniques issues de la biodynamie et de la permaculture. Elle les sèche et les transforme ensuite sur place dans son laboratoire. Elle travaille également les plantes fraiches, afin de fournir le laboratoire Plantarée, dont l'Herberaie fait partie.

Au programme de l'atelier du jour : visite du laboratoire, et fabrication d'une tisane « d'équinoxe de printemps ». « Une

tisane à la fois tonique, désinfectante, et drainante », précise Arlette, « parfaite pour la transition de saison hivernale à printanière ». Une tisane qui sera composée de :

- Romarin (Rosmarinus Officinalis), qui a des propriétés toniques, hépatiques et antiseptiques pulmonaire
- Noisettier (Corylus Avelana), qui est veinotonique, anti-oedémateux et anti-oxydant
- Sapin Blanc (Abies Alba), antiseptique, diurétique et mucolytique
- Calendula (Calendula Officinalis), un antioxydant puissant, cicatrisant et antibactérien

Chaque participant s’est muni d’un bocal, dans lequel il/elle pourra stocker sa tisane. L’idée est de confectionner la tisane tous ensemble, en mélangeant les différentes plantes séchées, et ensuite les répartir. Arlette en profite pour rappeler que l’intérêt de sécher les plantes, c’est « de pouvoir les utiliser toute l’année ». Et les utiliser suivant une formule précise ! « L’art de formuler une tisane, c’est de trouer une réponse qui soit à la fois adaptée à une

problématique éventuelle, et qui soit savoureuse ». Il faut savoir concilier plaisir gustatif et utilité pour le corps ! Généralement, trois plantes sont utilisées pour composer une tisane, mais on peut en utiliser plus ou bien moins.

On passe à la confection de la tisane. Pour la tisane « Equinoxe de Printemps », il faut compter les doses suivantes :

- 10 g de Romarin
- 5 g de noisetier
- 5g de sapin blanc
- 10g de calendula

Dans un grand saladier, il faut ensuite mettre chaque plante une à une, en les effritant légèrement (surtout les feuilles), afin d'en obtenir un mélange homogène.

Transvasez ensuite le tout dans un bocal qui ferme hermétiquement !

Pour l'utiliser : une pincée du mélange pour une tasse, et 4 à 5 pincées pour un litre (25 grammes).

On utilise cette tisane « Equinoxe du printemps » en infusion, car elle ne contient pas de parties dures (écorces, racines, graines, fruits, qu'on utiliserait alors en décoction).

Pour l'infusion : Il faut mettre les plantes dans l'eau froide, couvrir, chauffer l'eau jusqu'à frémissement, et couper alors le feu. Laisser infuser 10 à 15 minutes, et filtrer.

On peut ensuite déguster la tisane chaude ou froide, en y ajoutant pourquoi pas une cuillère de miel bio. L'infusion peut se conserver durant deux jours.

A noter : comme c'est une tisane tonique, il faut éviter de la consommer le soir !

L'atelier s'est terminé par une présentation de quelques ouvrages utiles pour un bon usage des plantes médicinales, parmi lesquels on peut citer :

- « 55 plantes médicinales dans mon jardin : les cultiver, les récolter, les conserver », de Virginie Peytavi, aux éditions Terre Vivante
- « L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes », de Patrice De Bonneval, édition Désiris
- « Secrets des plantes pour se soigner naturellement », de Michel Pierre et Michel Lis, Artemis éditions.