

Florence Laporte



# Recettes secrètes des druidesses



Plus de 60 recettes à base de plantes  
pour se reconnecter à la Nature !

Secret d'étoiles\*



# Sommaire

AVANT-PROPOS..... 7

## →) Chapitre 1 (←

### DRUIDISME ET PLANTES

1 **Que sait-on des druides ?** ..... 10

Dans l'Antiquité..... 10

Qui sont les « nouveaux druides » ? 11

2 **Les plantes** ..... 12

La récolte des plantes ..... 12

L'achat des plantes..... 15

La préparation des plantes..... 16

La conservation des recettes ..... 17

## →) Chapitre 2 (←

### LES RECETTES

1 **Recettes toniques  
et fortifiantes** ..... 20

Baume de consoude ..... 20

Huile de lierre grim pant..... 21

Pommade maison..... 22

Vin d'angélique..... 23

Cake courgette menthe..... 24

Crêpes à la farine de tilleul ..... 25

Galettes aux orties..... 26

Pâté aux glands ..... 27

Tartare d'algues et d'orties..... 28

Dentifrice à la menthe et au fenouil. 29

Masque capillaire à l'ortie  
et au romarin ..... 30

Lotion contre les pellicules ..... 31

Après-shampooing pour raviver  
la couleur des cheveux..... 32

Démaquillant aux plantes..... 33

2 **Recettes antiseptiques** ..... 34

Onguent populeum..... 34

Huile de millepertuis ..... 35

Pesto de plantain..... 36

Soupe d'orties..... 37

Bain de bouche à la sauge ..... 38

Bain de bouche à l'alliaire..... 39

Masque au thym et au tilleul..... 40

Démaquillant antibactérien..... 41

3 **Recettes antivirales** ..... 42

Hypocras..... 42

Liqueur de bourgeons de pin..... 43

Sirop de mûres sauvages ..... 44

Vin de cassis.....	45	<b>7 Recettes calmantes.....</b>	62
Infusions « coup de froid ».....	46	Sels de bain aux plantes.....	62
Sirop contre la toux.....	48	Bain de pieds.....	63
Crumble de mûres.....	49	Pour diminuer la fatigue des pieds (randonneurs).....	64
Fromage de chèvre au lierre terrestre.....	50	Bain de pieds au cyprès et aux feuilles de noyer (randonneurs).....	64
Prunelles au vinaigre.....	51	Crème rajeunissante à la consoude.....	65
<b>4 Recettes détox.....</b>	52	Remèdes contre l'insomnie, l'anxiété et le stress.....	66
Cure d'automne pour bien préparer l'hiver.....	52	Vin de camomille.....	68
Cure de printemps pour reprendre des forces.....	53	Liqueur de noisette.....	69
Récolter la sève de bouleau.....	54	Shampooing colorant antipelliculaire au lierre et à la lavande.....	70
Masque détox au pissenlit et au persil.....	55	Eau de rose.....	71
<b>5 Recettes apéritives.....</b>	56	<b>8 Recettes pour le jardin.....</b>	72
Hydromel.....	56	Eau de saule.....	72
<b>6 Recettes digestives.....</b>	58	Purin d'ortie.....	73
Sirop de cenelles.....	58	Purin de consoude.....	74
Liqueur d'angélique.....	59	Purin de pissenlit.....	75
Liqueur de menthe.....	60	Purin de fougère.....	75
Vin de mélisse.....	61	INDEX.....	76
Chai à la carotte sauvage.....	61		



# Que sait-on des druides ?

Lorsque nous pensons aux druides, l'image de Panoramix nous vient en tête ! Un vieux monsieur à barbe blanche, qui confectionne des potions magiques pour sauver et soigner son village ! Pourtant, il semblerait que cette mission était souvent confiée aux femmes « druidesses », spécialisées dans les guérisons par les plantes.

## ☆ Dans l'Antiquité

### *Le saviez-vous ?*

Jules César décrit les druides comme une élite savante dans tous les domaines, dirigeant de grandes écoles. Ils sont chargés de faire régner la paix et jouissent d'un immense pouvoir, étant plus respectés encore que les rois ou les reines.

Pendant les derniers siècles avant notre ère, le druidisme était parfaitement établi et organisé en Grande-Bretagne, en Irlande et en Gaule.

Mais, environ un siècle avant J.-C., les druides de Gaule et de Grande-Bretagne furent progressivement persécutés par les Romains. Condamné à disparaître, le druidisme commence alors une longue période de clandestinité.

Le peuple celtique et leurs druides estimaient que l'écriture fige les événements et les enseignements, alors que la vie est toujours en mouvement et en évolution. C'est la raison pour laquelle ils ont toujours pratiqué la transmission orale de leur culture, par le biais des bardes, récitant chants et poèmes pendant des heures. C'est ainsi qu'au fil des siècles des informations se sont transmises et ont franchi la barrière du temps dans les récits populaires, la mythologie et les transmissions de savoir dans les familles de guérisseurs.

Cependant, il est impossible aujourd'hui d'avoir une compréhension totale et précise du savoir des druides



concernant le monde des plantes et des arbres. Nous sommes donc dans la recherche d'un « état d'esprit druidique », se rapprochant le plus possible de ce que nous savons de cet enseignement.



## ☆ Qui sont les « nouveaux druides » ?

Au cours de l'année 1716, on annonça à Londres un rassemblement des délégués de tous les cercles druidiques existant secrètement pour le 22 septembre 1717. Ce jour-là, des délégués sont venus d'Angleterre, d'Écosse, de Bretagne, d'Irlande, prouvant que la culture druidique était encore bien présente, malgré sa clandestinité. À ce moment est né l'ordre des druides (*druid order*), dont le rôle était de réhabiliter la tradition druidique. Le druidisme redevient alors, en Angleterre, un mouvement connu et respecté. Peu à peu, il revit un peu partout en Europe, plongeant ses racines dans une mémoire collective et dans les enseignements qui ont traversé les siècles.

Nous pouvons alors puiser dans ces réserves de connaissances pour améliorer notre santé, et nous inspirer de « l'esprit druidique » dans notre vie quotidienne, pour laquelle il est si fondamental de garder le lien avec la nature.



→ • Notes • ←





# Les plantes

Traditionnellement, la récolte des plantes chez les druides était un rituel sacré durant lequel ils se connectaient à l'esprit de la plante. Nous pouvons nous en inspirer dans nos cueillettes, en respectant la nature et en remerciant le monde végétal de sa générosité.

## ☆ La récolte des plantes

### *Le saviez-vous ?*

Attention aux prairies humides régulièrement pâturées par des animaux ! Les plantes consommées crues pourraient vous transmettre des parasites.

### Comment cueillir ?

Avant toute chose, vous devez être sûr de ne pas confondre la plante recherchée avec une plante ressemblante et toxique ! L'important est de ne prendre aucun risque.

**Attention !** Renseignez-vous bien sur la partie de la plante à utiliser. Certaines parties peuvent être toxiques, tandis que d'autres vont être bénéfiques. Ne vous fiez pas au fait que les oiseaux mangent certaines baies ; cela ne veut pas dire qu'elles sont bonnes pour nous !



### Conseil

Utilisez des matériaux nobles pour vos récoltes. N'enfermez pas les plantes dans un sac en plastique, elles transpireraient et noirciraient au séchage et cela pourrait même modifier leur composition chimique. Utilisez de préférence des paniers ou des sacs en papier.

Dans le respect de la nature, veillez à ne pas cueillir de plantes rares et protégées. Récoltez uniquement la partie que vous utiliserez en en prélevant une petite quantité à la fois, bien répartie sur l'ensemble d'une population. Bien souvent, ce sont les plantes les plus communes qui sont les plus puissantes. Évitez de cueillir les plantes abîmées, tachées, moisies ou mangées par les insectes.

## Où cueillir ?

Nous ne sommes plus au temps des druides ! Pour nous, cueilleurs contemporains, il sera nécessaire d'observer avec attention l'endroit de la récolte. Quels sont les risques de pollution existants ?

Excluez systématiquement les bords de routes à grande circulation, les bordures de chemins qui pourraient avoir été désherbées, les abords des champs de cultures où vous soupçonnez l'emploi de produits chimiques, les bordures de chemin de fer et les dessous de lignes à haute tension. Soyez vigilant ! La simple présence d'engrais chimiques peut dénaturer les propriétés de la plante.

Comme le faisaient les druides, il est important, avant toute cueillette, de se recentrer et d'être en harmonie avec la nature et avec soi-même. Toute récolte ou préparation effectuée dans le stress ne sera profitable à personne. La conscience d'amour qui sera ajoutée renforcera les effets des remèdes, à commencer par vous faire bénéficier vous-même d'une forme de bien-être essentielle. Au-delà du geste, c'est l'osmose avec la nature et la plante qui agit sur nous et notre équilibre mental et physique !



### *Le saviez-vous ?*

Le meilleur moment de la cueillette est le matin pour la récolte des parties végétales au-dessus du sol (feuilles, fleurs, fruits et graines). Mais le point culminant est à midi, notamment pour récolter les plantes médicinales.





# Recettes toniques et fortifiantes



## • Baume de consoude •

Ce baume se prépare à partir des racines de consoude que l'on ramasse à l'automne. Elles ont des propriétés exceptionnelles pour reconstituer la peau, régénérer les tissus ou cicatriser des blessures. Comme son nom l'indique, cette plante soude !

### ★ Ingrédients

- 1 poignée de racines de consoude fraîches
- 250 g d'huile de coco bio ou de beurre de karité

### *Le saviez-vous ?*

La consoude a toujours été utilisée pour ressouder en cas de fracture, d'entorse ou de déchirure de ligaments musculaires. En grec, son nom signifie « je réunis ». Elle contient une substance chimique, l'allantoïne, qui accélère la régénération des cellules.

**1.** Lavez les racines aussitôt récoltées (elles sont très visqueuses), puis faites-les sécher. Coupez-les ensuite le plus finement possible pour permettre à leurs propriétés de bien se diffuser dans l'huile.

**2.** Faites fondre l'huile de coco (ou le beurre de karité) dans un récipient au bain-marie. Mettez les racines à macérer dans cette huile fondue. Faites chauffer à feu doux au bain-marie pendant 2 h 30 minimum, en surveillant de temps en temps. Laissez ensuite refroidir et attendez une journée. L'huile va se figer.

**3.** Le lendemain, faites fondre la préparation au bain-marie, puis filtrez et pressez les racines (vous pouvez les utiliser pour faire des cataplasmes). Versez l'huile de macération dans un pot de taille adaptée et fermez à chaud.

**4.** Étiquetez une fois le pot refroidi et conservez à l'abri de la lumière.





## • Huile de lierre grimpant •

Si vous avez déjà essayé de vous débarrasser d'un lierre, vous devez savoir à quel point il est résistant et doué d'une grande force vitale ! Sous forme d'huile, il nous permet de bénéficier de son énergie, de sa vitalité, et de nous relier à ses qualités.

### ★ Ingrédients

- Feuilles de lierre grimpant (la quantité de feuilles dépend de la taille de votre bocal)
- Huile d'olive ou autre selon vos préférences

### *Le saviez-vous ?*

Le lierre fait partie des meilleures plantes dépolluantes. De plus, il contribue grandement à la biodiversité. Grâce à ses fleurs tardives, il permet aux abeilles de prendre des forces avant l'hiver. Les petits animaux et les oiseaux se nourrissent de ses fruits hivernaux.

1. Lavez les feuilles et laissez-les sécher un jour ou deux.
2. Tassez les feuilles jusqu'en haut dans un bocal en verre. Recouvrez d'huile. Laissez macérer pendant 3 semaines minimum, en remuant le bocal au moins tous les deux jours afin d'éviter les moisissures en surface.
3. Filtrez et mettez en bouteille. Cette huile peut se conserver plusieurs années, à l'abri de la lumière.



### Conseil

L'huile de lierre grimpant s'utilise uniquement en usage externe pour les brûlures, les coups de soleil, les douleurs dorsales ou articulaires. En huile de massage, elle vous apportera force vitale et psychique, élan et détermination.



### → • Notes • ←

---

---

---

---

---

---

---





# Recettes antiseptiques

## • Onguent populeum •

Le célèbre « onguent populeum », à base de bourgeons de peuplier, est remarquablement efficace en cas de douleurs, abcès, entorses, lombalgies, maladies de la peau, brûlures, et bien sûr pour soulager les hémorroïdes qui lui ont valu sa célébrité.



### ★ Ingrédients

- ½ litre de bourgeons de peuplier
- 250 g d'huile de coco

### *Le saviez-vous ?*

La gomme sécrétée par les bourgeons de peuplier est récoltée par les abeilles et permet de fabriquer la propolis.

Les bourgeons et l'écorce de peuplier contiennent des salicylates, tout comme pour le saule. C'est de cette matière qu'est née l'aspirine.

**1.** Faites fondre l'huile de coco dans un récipient au bain-marie.

**2.** Pilez les bourgeons de peuplier, puis mettez-les à macérer dans l'huile fondue. Continuez à chauffer au bain-marie, à feu doux, pendant 2 h 30, en surveillant de temps en temps.

**3.** Éteignez ensuite le bain-marie. Filtrez et pressez les bourgeons (ils peuvent être utilisés pour faire des cataplasmes). Versez l'huile de macération dans un pot de taille adaptée et fermez à chaud.

**4.** Étiquetez une fois le pot refroidi et conservez à l'abri de la lumière.



# Huile de millepertuis



Un des principaux « remèdes » aux multiples utilisations !  
L'huile de millepertuis fait partie des bases de votre « pharmacie naturelle ».

Attention, cette huile étant photosensibilisante,  
on évitera de s'en mettre sur le corps avant une exposition au soleil.

## ★ Matériel

- Gaze ou passoire fine
- Flacon hermétique en verre teinté

## ★ Ingrédients

- 1 bocal de fleurs fraîches de millepertuis perforé sauvage, si possible cueilli au moment du solstice d'été
- Huile d'olive biologique de première pression à froid

## *Le saviez-vous ?*

Plante solaire par excellence, le millepertuis est associé au rite du solstice d'été. On lui accordait des pouvoirs de protection, on l'appelait le « chasse-démon ». Il faisait partie des plantes aux pouvoirs magiques avec l'achillée, la verveine et la menthe.

1. Remplissez un bocal de fleurs fraîches de millepertuis, préalablement triées pour éliminer les éléments salis ou abîmés et enlever les insectes.

2. Versez l'huile dans le bocal de façon à recouvrir les fleurs. Laissez macérer au soleil (si possible) pendant 3 semaines. L'huile va prendre une teinte rouge caractéristique. Remuez de temps en temps pour éviter les moisissures en surface (tous les 2 jours).

3. Filtrez l'huile à l'aide d'une gaze ou d'une passoire fine dans un récipient à fermeture hermétique, en verre teinté, pour protéger l'huile de la lumière, ce qui est indispensable à son efficacité !

4. Cette huile pourra être utilisée, en friction ou en massage, pour les douleurs rhumatismales, sciatiques, tendinites, torticolis, luxations, ulcères, crises de goutte, coups, ecchymoses, eczéma, lumbagos, piqûres d'insectes, ulcères variqueux, algies, brûlures, hématomes et contusions.



## Conseil

Vous pouvez également utiliser cette huile dans un but de protection, à mettre sur vos chakras pour vous relier à sa qualité solaire.



## Attention !

Le millepertuis officinal est le millepertuis perforé. Les autres variétés, surtout celles qui sont cultivées, n'ont pas les mêmes actions. Il n'y a aucun risque de confusion si vous observez ces deux points importants :

- ▶ Par transparence, les feuilles semblent avoir de nombreux petits trous.
- ▶ Quand on écrase la fleur entre les doigts, elle laisse un liquide rouge violacé caractéristique.

# Remèdes contre l'insomnie, l'anxiété et le stress

Voici quelques idées de plantes sauvages pour soulager le stress de la vie quotidienne. Vous pouvez prendre ces plantes, fraîches ou séchées, en infusion en y ajoutant, si vous le souhaitez, de la mélisse ou de la fleur d'oranger.



## Camomille

Que ce soit la camomille romaine ou la camomille allemande (matricaire), elles ont toutes les deux sensiblement les mêmes propriétés et sont indiquées en cas de stress, insomnie, anxiété, migraines, dépression.

**En infusion :** 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées par tasse. 1 tasse 30 minutes avant le coucher.



## Lotier

Les propriétés du lotier sont sensiblement les mêmes que celles de la passiflore. Les fleurs sont sédatives, anxiolytiques, antispasmodiques. On peut l'utiliser pour traiter les troubles du sommeil et il agit sur la nervosité, l'anxiété et l'irritabilité.

**En infusion :** 10 g de plante entière par tasse, trois ou quatre fois par jour. Ajoutez de la fleur d'oranger pour en augmenter les effets.



## Onagre

Traditionnellement, l'infusion d'onagre est indiquée contre l'anxiété.

**En infusion :** on pourra utiliser toute la plante, à raison de 1 cuillerée à café par tasse, 2 ou 3 tasses par jour.



### Conseil

Si vos enfants ont du mal à dormir et boudent vos infusions, préparez-leur un sirop avec quelques-unes de ces plantes (voir page 48).





## Ortie

Elle améliore la concentration et réduit l'anxiété et la déprime.

**En infusion :** 20 g de jeunes feuilles par litre. Vous pouvez prendre jusqu'à 1 litre par jour.



## Aubépine

Baptisée le « bonnet de nuit », cette plante calmante agit sur le stress et l'insomnie. Elle a la particularité de régulariser la tension et de réduire la tachycardie et l'arythmie. Elle permet aux enfants angoissés de mieux se concentrer à l'école.

**En infusion :** 1 cuillerée à café de fleurs séchées par tasse, trois ou quatre fois par jour.

Les cures peuvent durer plusieurs mois sans contre-indications.



## Verveine officinale

Ce sont les sommités fleuries de la verveine qui seront récoltées pour en faire une infusion efficace en cas de troubles du sommeil, anxiété, stress et nervosité.

**En infusion :** 1 cuillerée à café de la plante pour une tasse, trois fois par jour.



## Tilleul

Conseillé pour tous les problèmes d'origine nerveuse, il améliore la qualité du sommeil, calme le stress, les angoisses et les états obsessionnels.

**En infusion :** 15 à 30 g de fleurs par litre, une pincée par tasse, 2 à 4 tasses par jour. On aura tout intérêt à ajouter à cette tisane de la fleur d'oranger pour tous les problèmes nerveux.



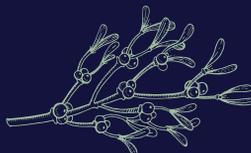
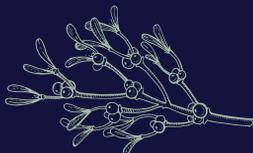
# Recettes secrètes des druidesses



Intimement liées à la Terre-Mère et à la Nature, les druidesses connaissaient bien les pouvoirs des plantes et leurs effets bénéfiques sur la santé. Transmis de génération en génération, ce savoir ancestral ne s'est jamais perdu.

Formée en naturopathie et en phytothérapie, membre de l'Ordre des Bardes, Ovates et Druides, Florence Laporte vous propose de partir à la découverte de ces anciennes traditions adaptées à la vie moderne. Grâce à ce livre, vous apprendrez ainsi comment vous procurer vos plantes et les préparer, puis vous découvrirez plus de 60 recettes santé, bien-être, beauté, cuisine pour prendre soin de vous mais aussi de votre jardin.

*Un livre pour retrouver la sagesse d'antan  
et renouer avec la Nature !*



[www.secretdevoiles.com](http://www.secretdevoiles.com)

MDS: SR00043



9,95 € TTC