



Erika Laïs

POTIONS & RECETTES

Élixirs
de sorcière

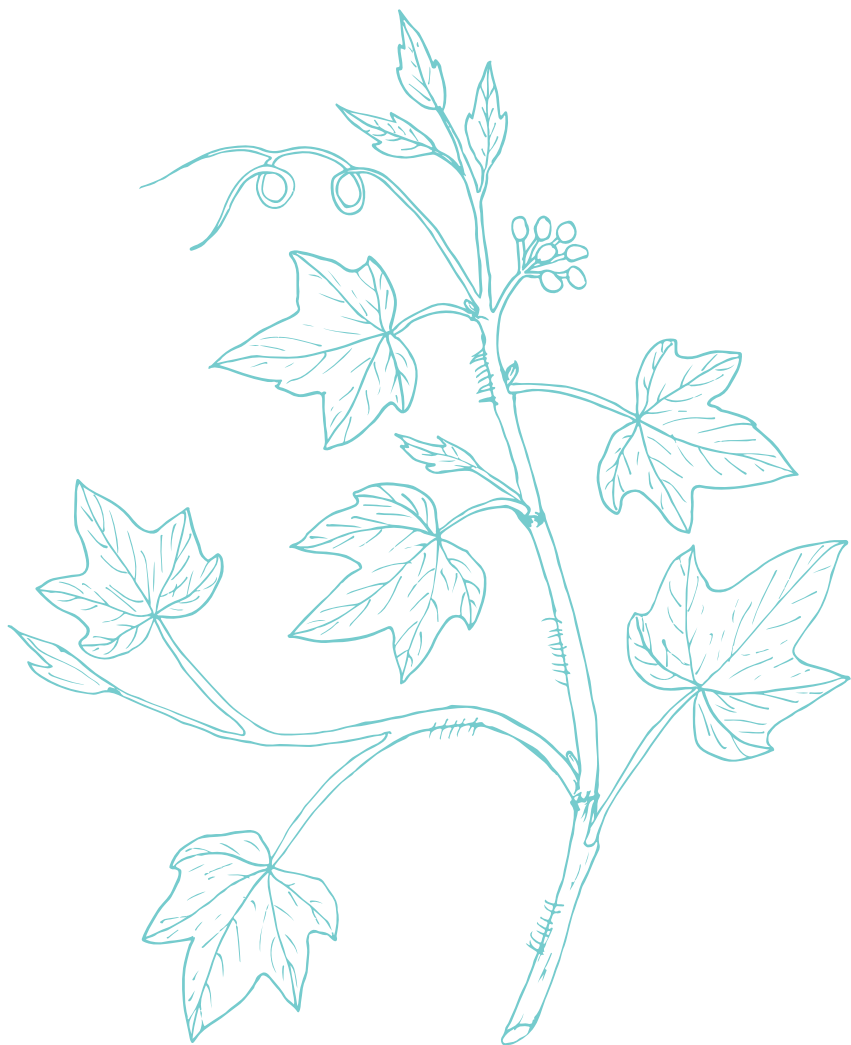
Rustica éditions

Erika Laïs

POTIONS & RECETTES

Élixirs
de sorcière

Rustica éditions



Sommaire

Avant-propos.....	4
Absinthe.....	6
Acore odorant.....	9
Arnica.....	13
Aspérule odorante.....	15
Aunée.....	18
Bétoine.....	21
Cannelle.....	25
Cirse des champs.....	30
Genévrier.....	33
Grande consoude.....	37
Lierre grimpant.....	40
Marrube.....	44
Romarin.....	48
Sauge.....	52
Sureau noir.....	55
Valériane.....	58
Glossaire.....	60
Pour tout trouver.....	62
Index : quelle plante pour quel problème ?.....	63
Où voir les plantes ?.....	64

Avant-propos

Le « fait maison » retrouve actuellement ses titres de noblesse, comme l'attestent le succès des émissions culinaires à la télévision et l'abondance des recettes filmées sur Internet. Il m'a donc semblé intéressant d'ajouter ma pierre à l'édifice en proposant ce livre d'élixirs à faire soi-même. Je n'ai toutefois pas créé des recettes insolites, aptes à surprendre les convives, mais me suis au contraire attachée à faire redécouvrir d'anciennes formulations.

L'histoire locale fait aujourd'hui l'objet d'un intérêt considérable dont la fabrication de remèdes maison bénéficie également : « Les gens ont envie de redécouvrir leur histoire. » Parce que tous les bouleversements sociaux auxquels nous assistons actuellement sont susceptibles de faire voler en éclat notre identité, « redécouvrir son histoire, c'est se reconstruire quelque part, se reconstruire une compréhension du monde qui ne soit pas dépendante de la vision néolibérale ou de la vision apocalyptique » (B. Wicht).

Pour les recettes de ce livre, j'ai fait appel aux médecins, herboristes, thérapeutes depuis la Grèce antique à nos jours, pour livrer les arcanes de leurs potions, oenolés, hypocras et autres clarets médicinaux. Ils permettent de retrouver ou de garder la santé, de tonifier, de stimuler, de soulager, bref de « requinquer » les plus patraques !

Malheureusement, la place manque ici pour ajouter ma très riche bibliographie. Que les auteurs et les éditeurs qui y reconnaîtront leurs traces soient ici très chaleureusement remerciés. Petit clin d'œil à l'histoire : je n'ai pas hésité à glisser de temps en temps une petite anecdote sur les vertus magiques (supposées) des herbes – peut-être y faut-il la foi en plus ?

J'ai veillé à ce que toutes les formules soient réellement praticables, dans une cuisine normalement équipée, et sans avoir besoin de faire appel à des appareils compliqués. Les plantes se trouvent pour la plupart en herboristerie ou en pharmacie ; pour les autres, il faut les collecter dans la nature ou les faire pousser dans son jardin. J'avais également comme objectif de ne présenter aucune plante toxique ou à action trop violente pour éviter tout accident. Les vins médicinaux se prennent en petites quantités – rappelons qu'il ne s'agit pas de boissons « de convivialité » – même s'il n'est pas interdit de proposer un petit digestif ou apéritif « maison », et ils se prennent sur une période courte. Ne comportant pas de conservateurs, ils ne se conservent pas non plus très longtemps. Le mieux est de préparer juste la quantité de la recette et de la refaire si besoin est.

Alors, pourquoi ne pas se lancer de suite dans la fabrication de vieux élixirs maison ?

Erika Laïs



ABSINTHE

Artemisia absinthium L.

L'absinthe est une élégante plante des jardins dont la culture est des plus faciles. Elle s'obtient par semis après les dernières gelées, c'est-à-dire en laissant passer les saints de glace (Pancrace, Servais, Boniface, soit respectivement les 12, 13 et 14 mai). La levée et la croissance sont rapides, et vous ferez votre première récolte dès la première année. Les parties utilisées sont les feuilles, les sommités fleuries et les jeunes rameaux feuillus. Suivant les recettes, on utilise la plante fraîche ou sèche. L'absinthe possède de nombreuses propriétés. Son extrême amertume la rend à la fois apéritive, digestive, vermifuge et en fait un tonique général. Elle peut également agir sur certaines aménorrhées. En vertu de cette action sur le système gynécologique, l'absinthe est contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante. « La fée verte », cette fameuse liqueur d'absinthe, immortalisée par tant d'artistes, a également une action sur le système nerveux. À faible dose, elle relève le moral, mais en usage trop fréquent ou trop abondant, elle peut devenir nocive.

L'absinthe doit donc être utilisée avec précaution.

Vin d'absinthe

Pour ouvrir l'appétit, combattre la dyspepsie, les maux gastriques, la paresse du foie, et comme tonique général. Très utile aux convalescents.

- ▶ 30 g de feuilles et de sommités fleuries d'absinthe sèches
- ▶ 1 l de vin blanc sec de bonne qualité

Mettez l'absinthe dans une bouteille ou un bocal en verre.

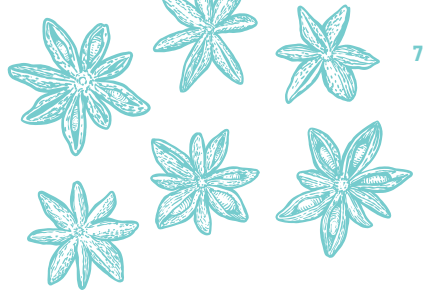
Versez le vin sur la plante en immergeant bien celle-ci.

Laissez infuser pendant une nuit à la chaleur.

Le matin, filtrez le liquide. Laissez complètement égoutter. Transvasez celui-ci dans une bouteille que vous boucherez.

Conservez la bouteille au réfrigérateur.

Prenez un petit verre à porto du vin d'absinthe en guise d'apéritif, avant le déjeuner.



Vin d'absinthe (autre recette)

Ce vin agit sur les mêmes maux que la recette précédente, avec une action particulière sur l'aérophagie. Son arôme se trouve agréablement enrichi grâce à la badiane.

- ▶ 30 g de feuilles sèches d'absinthe
- ▶ 5 étoiles de badiane (anis étoilé)
- ▶ 100 g de sucre
- ▶ 1 l de vin rouge de qualité
- ▶ 1 dl d'eau-de-vie

Mettez l'absinthe dans un bocal ou une bouteille à col large.

Désarticulez les étoiles de badiane. Ajoutez-les dans le récipient.

Versez le vin, puis l'eau-de-vie. Ajoutez le sucre et remuez bien.

Laissez macérer pendant 10 jours, à température ambiante.

Filtrez ensuite et mettez en bouteille.

Buvez un petit verre à porto de cet apéritif avant le repas du midi, sans toutefois en faire une habitude régulière.



Bière anthelminthique

Contre les ascaris et les oxyures
(pour adultes).

Les vers semblent être influencés
par les cycles lunaires. Aussi, c'est
au moment de la pleine lune qu'ils
paraissent être particulièrement
virulents. Commencez donc
idéalement votre cure d'absinthe
deux jours avant la pleine lune,
poursuivez le jour de la pleine
lune et terminez lors des deux
jours suivants. Renouvelez
éventuellement le mois suivant.

Pour 5 jours :

- ▶ 50 g de feuilles d'absinthe
- ▶ 1 l de bière de qualité

Mettez 10 g d'absinthe dans un grand verre.
Versez dessus 2 dl de bière. Immergez bien
la plante.

Laissez macérer toute la journée, à tempé-
rature ambiante.

Le soir, filtrez la préparation en exprimant
bien.

Buvez le liquide obtenu au coucher. À faire
5 jours de suite.



LE MUSÉE DE L'ABSINTHE

À ne rater sous aucun prétexte si vous
vous trouvez en région parisienne
au bon moment ! Ici, une passionnée
a reconstitué, sur deux étages, tout
l'univers de l'absinthe, à partir
d'une simple cuillère trouvée aux puces.

Et pour les curieux de botanique :
le musée possède aussi un petit jardinet
où poussent toutes les herbes nécessaires
à la confection de la fameuse « fée verte ».

Musée de l'Absinthe

44, rue Callé, 95430 Auvers-sur-Oise

Tél./Fax : 01 30 36 83 26

Site Internet : www.musee-absinthe.com

Courriel : absinthe.auvers@free.fr

ACORE ODORANT

Acorus calamus L.,
syn. *Calamus aromaticus* Ledeb.

L'acore odorant est originaire du Sud-Est asiatique, mais il a été largement acclimaté en Occident. Les anciens Grecs le connaissaient ; les Égyptiens également. L'Europe commence à l'utiliser comme plante médicinale au XVI^e siècle. L'acore odorant – également appelé acore vrai – est très utile contre les douleurs d'estomac et les difficultés digestives provenant d'un « coup de froid ». L'acore combat également la dyspepsie et l'hyperacidité ; il est apéritif et carminatif (il chasse les gaz intestinaux). Il est employé dans certains pays du Moyen-Orient comme aphrodisiaque. La partie utilisée est le rhizome, qui peut atteindre 50 cm, voire 1 m de longueur. L'acore vit dans les eaux un peu fangeuses des fossés et des marais, au bord de lacs et de mares ombragés, de berges humides des rivières. Il convient de ne pas le confondre avec l'iris faux-acore (*Iris pseudacorus*), qui possède des fleurs jaunes, tandis que l'inflorescence de l'acore vrai est en forme d'épi cylindrique qui le fait ressembler à un roseau.

Vin apéritif et digestif

- ▶ 250 ml de vin
- ▶ 1 cuil. à soupe de rhizome d'acore
- ▶ 1 feuille sèche d'absinthe

Réduisez l'acore et l'absinthe en poudre.

Chauffez le vin.

Ajoutez la poudre des plantes en mélangeant bien.

Buvez par petites gorgées, avant le repas (à titre apéritif) ou après le repas (à titre digestif).



Vin digestif

- ▶ 250 ml de vin
- ▶ 1 cuil. à soupe de rhizome d'acore
- ▶ ½ cuil. à café de cannelle en poudre

Réduisez l'acore en poudre.

Faites chauffer le vin.

Ajoutez l'acore et la cannelle.

Laissez frémir à petit feu 5 minutes.

Couvrez et laissez infuser durant 10 minutes.

Buvez un ou deux verres après les repas.

FAUT-IL Y CROIRE ?

Les rhizomes de l'acore odorant possèderaient également des vertus magiques. Des sachets suspendus dans la maison doivent assurer une protection générale et favoriser tout spécialement les entreprises juridiques. Vous pouvez également ajouter de petits fragments de racines de calame à vos mélanges d'encens à brûler pour « purifier » l'atmosphère.

L'EAU-DE-VIE DE GRAIN

Également appelé alcool de grain, c'est un alcool distillé à partir de blé ou de seigle. L'eau-de-vie de grain est une grande spécialité d'Allemagne appelée « Korn » ou « Doppelkorn ». Il doit titrer au moins 38° vol. d'alcool. Vous le trouverez en France chez les cavistes.

Vin d'acore

Contre les douleurs et faiblesses du coeur.

- ▶ 250 ml de vin
- ▶ 250 ml d'eau
- ▶ 4 cuil. à soupe d'acore odorant

Mettez l'acore dans l'eau.

Portez à ébullition, couvrez et faites cuire à petits bouillonnements pendant 15 à 20 minutes.

Passez.

Ajoutez cette décoction au vin.

Buvez deux à trois verres de cette préparation par jour.

Élixir pour bains de bouche

Contre les ulcérations de la bouche, aphtes, saignements des gencives, parodontose.

- ▶ 200 ml d'alcool à 70°
- ▶ 20 g de racine d'acore odorant
- ▶ 10 g de racine de potentille tormentille
- ▶ 10 g de racine de benoîte des villes ou de benoîte des ruisseaux
- ▶ 5 g de fleurs de matricaire
- ▶ 5 g de clous de girofle

Mettez les plantes dans une bouteille en verre munie d'une fermeture à levier ou d'un bouchon.

Couvrez les plantes d'alcool en veillant à ce que celles-ci soient immergées complètement.

Laissez macérer pendant 10 à 15 jours en secouant la bouteille régulièrement.

Passez en exprimant bien les plantes. Filtrez ensuite le liquide.

Badigeonnez vos petites lésions de la bouche ou les gencives inflammées avec cet élixir non dilué. Pour faire des bains de bouche et des gargarismes, ajoutez 1 cuillère à soupe de l'élixir à 1 verre d'eau tiède.





LA « PLUME D'OIE » DES PHARAONS

L'acore était déjà connu des anciens Égyptiens qui utilisaient ce roseau pour écrire sur leurs papyrus. Ils lui avaient donné le nom de « kalame », du nom même de la plante (*Calamus*).



Élixir digestif

À utiliser après un repas riche, pour aider à la digestion.

- ▶ 1 l d'eau-de-vie de grain
- ▶ Herbes diverses : acore odorant, angélique, origan, serpolet, pimprenelle, matricaire, hysope, marjolaine, mélisse

Réunissez le plus grand nombre possible des herbes précitées.

Remplissez-en aux deux-tiers des bouteilles en verre clair, munies d'un bouchon à étrier (à défaut, un bouchon adapté).

Remplissez les bouteilles d'eau-de-vie jusqu'au col en veillant à immerger complètement les plantes.

Exposez au soleil pendant 15 jours en agitant les bouteilles fréquemment.

Passez en exprimant les plantes à fond.

Entreposez la préparation pendant une semaine au frais et à l'abri de la lumière.

Filtrez (à travers un filtre en papier ou un tissu fin).

Laissez, si possible, bonifier pendant 6 mois ou 1 an en cave.

ARNICA

Arnica montana L.

Contrairement à d'autres plantes dont les vertus sont nombreuses, l'arnica est principalement reconnue pour son action remarquable sur le système circulatoire. Cette plante fut inconnue des grands médecins de l'Antiquité grecque, romaine ou perse ; en revanche, les anciens Germains la tenaient déjà en haute estime. Ses noms, parfois pittoresques, font allusion à son habitat ou à son action : arnica des montagnes, tabac des Vosges, herbe de santé, fleur de Saint-Jean, herbe de Notre-Dame, herbe aux moines, herbe à la matrice, herbe aux chutes ou tout simplement arnique.

L'arnica ne convient pas à l'usage interne (tisanes, extraits alcooliques...), son action sur le système circulatoire pourrait être violente (vertiges, problèmes cardiaques). L'arnica s'utilise donc principalement par voie externe, le plus souvent sous forme de macération des fleurs fraîches dans de l'alcool, parfois dilué avant usage. Employée en compresses, cette teinture d'arnica soulage et résorbe les ecchymoses, les contusions, les hématomes et les entorses. C'est en outre un analgésique, un anti-inflammatoire et un antiseptique. Les compresses à l'arnica s'utilisent encore sur les élongations, les phlébites, les varices et les troubles articulaires rhumatismaux.

L'arnica est une plante sauvage des montagnes qui ne s'accommode pas de la culture dans nos jardins. Profitez donc de vos vacances d'été pour cueillir des fleurs d'arnica et préparer immédiatement votre teinture.



Teinture d'arnica



Pour les compresses : imbitez un tissu de teinture pure d'arnica, puis appliquez celui-ci sur les endroits douloureux. Pour le nettoyage de plaies, d'écorchures à désinfecter et pour en hâter la cicatrisation : étendez une partie de teinture d'arnica avec quatre ou cinq fois son volume d'eau. Trempez-y une compresse stérile et utilisez celle-ci pour laver les plaies (cela pique terriblement, mais c'est très efficace, ma mère m'a soignée pendant toute mon enfance avec ce simple remède !).

- ▶ 1 poignée de fleurs fraîches d'arnica
- ▶ 1/2 l d'eau-de-vie (kirsch, prune, mirabelle, rhum...) titrant 55° vol. d'alcool

ARNICA ET HOMÉOPATHIE

'Arnica' est un des grands remèdes homéopathiques. Ses granules devraient se trouver dans toute pharmacie familiale. L'homéopathie prépare également des teintures mères avec les fleurs ou les racines de l'arnica. Sous cette forme, la plante peut être administrée sous forme orale.

Mettez les fleurs d'arnica dans une bouteille ou un bocal en verre clair. Couvrez-les d'eau-de-vie.

Exposez au soleil durant environ 15 jours, en agitant le récipient de temps en temps.

Au terme de ce temps, passez la préparation à travers un tamis doublé d'une gaze.

Transvasez la teinture dans une bouteille.

Bouchez la bouteille et conservez celle-ci dans un lieu sec et sombre (armoire...).



UNE MAGIE AGRAIRE...

Dans les temps très anciens, préchrétiens, au moment du solstice d'été, des prêtres piquaient des fleurs d'arnica – appelées « œil de loup » – tout autour des champs de blé pour protéger ceux-ci du « démon du blé ». L'« herbe au loup » conservait au champ sa force productive, représentée par une entité allégorique, le « loup du blé ». Car si le « loup du blé » disparaît du champ, le blé se dessèche. Plus tard, lors de la moisson, le « loup du blé » se glisse dans la dernière gerbe. Magnifiquement décorée, celle-ci est ensuite portée en grand triomphe au village.

... ET UNE MAGIE MÉTÉO

Quand de gros orages menaçaient, on faisait des fumées propitiatoires en brûlant des bouquets secs d'arnica. Il fallait néanmoins le concours d'une formule magique pour que cela fonctionne : « Allume de l'arnica, allume de l'arnica Pour que l'orage ne s'abatte pas ! »



Élixirs de sorcière

Plus de 50 recettes
pour une santé
au naturel!



Certaines plantes nous aident à préserver notre santé et contribuent à notre bien-être, notamment sous la forme de vins. Vous trouverez dans ce charmant ouvrage **plus de 50 recettes de vins médicinaux et élixirs à base de plantes** reconnues pour leurs vertus dépuratives, toniques, diurétiques, antiseptiques...

À boire, à utiliser en compresses ou bien à inhaler, toutes ces potions transmises par Erika Laïs, experte en plantes, vous permettront de vous soigner au naturel.



www.rustica.fr

MDS : 49792N1



7,95 €