



## Mise en œuvre des plantes

### Sécher ses plantes

Pour sécher les plantes, plusieurs procédés sont à votre disposition, plus ou moins énergivores, le plus simple étant bien sûr à l'air libre !

#### Le séchage à l'air libre

Pour sécher des plantes à l'air libre, il vous faudra un endroit sec et aéré, à l'abri des rayons du soleil. Le séchage au-dessus d'une source de chaleur comme un poêle ou un radiateur est aussi une bonne chose.

Si vous avez cueilli de petits rameaux, comme ceux de menthe ou d'ortie par exemple, vous pouvez en faire de petits bouquets et les faire sécher la tête en bas. Une fois les plantes bien sèches, il ne vous restera qu'à séparer les tiges des feuilles en les prenant à rebrousse-poil. Attention, les orties peuvent toujours être piquantes après séchage même si elles ne sont plus urticantes, à cause de la présence de silice notamment dans les poils.

Si vous avez des parties plus petites, vous pouvez les mettre dans un filet, un plateau ou sur une grille, toujours dans les mêmes conditions précédemment énoncées.

#### Le séchoir électrique ou déshydrateur

Utiliser un déshydrateur électrique peut s'avérer utile, notamment pour débuter le séchage des fleurs ou de feuilles épaisses comme le plantain. Il existe de nombreux modèles, qu'ils soient cylindriques ou rectangulaires. Pour ma part, je préfère les modèles comportant des plateaux que l'on peut bouger indépendamment les uns des autres. Généralement, le temps de séchage est assez long, et on peut le programmer ainsi que la température. À mon sens, les déshydrateurs sont intéressants lorsqu'il fait humide, pour les parties épaisses ou les préparations humides.

**Page ci-contre, en haut :** Séchage des orties en bouquets et à l'ombre. **En bas :** Séchoir à plateaux s'ouvrant sur le devant.

## Le four

Les fours électriques ont des modes à chaleur tournante qui sont facilement utilisables, d'autant plus que l'on peut mettre des températures assez basses. Ceci est moins aisé pour les fours à gaz. Pour ne pas utiliser de l'énergie inutilement, on peut profiter de la chaleur d'une fin de cuisson pour sécher ses plantes. Attention à ne pas enfourner les plantes directement après la fin de votre cuisine, car le four serait trop chaud. Il faut attendre plusieurs minutes afin d'avoir une température qui avoisine les 60 °C ou moins.

## Cas particuliers de préparations préalables

### Les glands

Comme nous l'avons évoqué **plus haut/précédemment**, les glands, comme toute la plante en général, sont très riches en tanins hydrolysables, ils en contiendraient jusqu'à 9 % en poids sec. Si à petite dose les tanins sont intéressants pour l'organisme, ils peuvent avoir un effet nocif à haute dose, et peuvent notamment provoquer des maux de tête ou des intestins. Ils pourraient nuire à la bonne absorption des nutriments. Toutefois, les glands ont constitué pour l'humanité, et ce au moins jusqu'à la maîtrise de la culture des céréales, une source d'alimentation majeure. De nombreuses traces de consommation ont notamment été retrouvées sur des sites palafittiques dans le Jura datant d'il y a plus de 7 000 ans.

Outre l'amidon, les glands contiennent en effet de nombreux minéraux essentiels. Les tanins étant hydrolysables, ils sont donc solubles à l'eau. En général, deux procédés sont utilisés pour diminuer la teneur en tanins des glands : par ébullition et par trempage, le premier étant bien plus énergivore.

### Matériel :

- Un couteau et une planche
- Un blender
- Une casserole

- Un pot en verre avec couvercle (pour l'étape 3 bis)
- Un chinois fin
- De l'eau

### Étape 1 : La décortication

Il ne nous viendrait en effet pas à l'idée de consommer les coquilles des noisettes ! Il faut donc enlever la première peau un peu dure, le plus simple étant de couper les glands en deux dans la longueur avec un couteau à dents sur une planche. Ceci peut de plus vite vous permettre de voir si le gland est occupé... Il ne vous reste plus qu'à extraire la graine.

### Étape 2 : Le broyage

Plus le gland est réduit en petites parties, plus vous allez pouvoir enlever les tanins de manière uniforme. Si vous laissez les glands entiers, les tanins de la couche externe vont pouvoir s'enlever, mais il vous restera ceux de l'intérieur.

Donc, une fois vos glands décortiqués, vous pouvez les mettre directement, couverts d'eau, dans un blender ou un robot ménager, et les broyer.

### Étape 3 : l'ébullition

Une fois que vous avez votre bouillie de glands, il ne vous reste plus qu'à la faire bouillir dans plusieurs eaux, et ce tant que l'eau d'ébullition sera foncée. En général, la première eau d'ébullition est brune, et les suivantes le seront de moins en moins, jusqu'à devenir quasi translucides. Comme évoqué auparavant, le nombre d'eaux d'ébullition va dépendre de la teneur en tanins de vos glands, qui va généralement dépendre de la météo qu'il a fait le printemps et l'été précédents. Une fois que vous avez obtenu une eau de cuisson claire vous pouvez filtrer dans un chinois fin.

### Étape 3 bis : Le trempage

Une autre méthode est un peu plus longue dans le temps mais moins énergivore puisqu'elle va utiliser l'énergie de votre réfrigérateur qui fonctionne généralement tout le temps.

Une fois votre bouillie de glands obtenue, il vous suffit de la mettre dans un pot, recouverte d'eau. Cette eau va vite devenir plus ou moins brune :

## BERCE SPHONDYLE

Berce commune – Herbe à lapins – Panais sauvage –  
Conche – Patte d'ours

*Heracleum sphondylium* – Apiacées

Tisane · Café



**Nom scientifique :** *Heracleum* fait référence à Hercule chez les Grecs, qui incarne la force, la vigueur et la virilité, par rapport aux propriétés toniques et aphrodisiaques de la plante ; *sphondylium* était le nom de la berce chez les Grecs.

Une cousine, la berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*), a été utilisée comme ornementale avant de s'échapper des jardins pour coloniser des milieux naturels, il faut être très prudent car cette dernière est hautement photosensibilisante. Toutes les plantes de cette famille doivent être identifiées avec précision, car celle-ci comprend de nombreuses espèces toxiques, voire mortelles, notamment les ciguës, les œnanthes...

**Caractères d'identification :** Plante herbacée vivace pouvant atteindre 1 m, à tige creuse et sillonnée, entièrement couverte de poils râches. Feuilles variables, composées de plusieurs segments, lobées ou très dentées. Inflorescences en ombelles composées d'ombellules. Fleurs blanches à 5 pétales à odeur forte. Fruit glabre sous la forme de 2 akènes collés ensemble (diakène).

**Où la trouver :** Présente dans toute la France excepté dans le Sud, aime les prés et bois humides.



**Parties intéressantes :**

- Fruits pour la tisane, torréfiés pour le café.
- Jeunes feuilles pour la tisane.

Les feuilles fermentées ne donnent pas de résultat.

**Période de cueillette :** D'avril à octobre pour les jeunes feuilles, de juillet à octobre pour les fruits.

**Bienfaits :** Tonifiante, stimulante, aphrodisiaque, digestive, diurétique, en cas de troubles prémenstruels, vermifuge...

**Contre-indications :** Plante photosensibilisante, attention de bien se laver les mains après la cueillette, une exposition au soleil peut occasionner des brûlures.

**Principales substances présentes :** Acide ascorbique, furanocoumarines dont bergaptène...

**Odeur :**

- Plante fraîche entière :  
Feuilles : Neutre à légèrement parfumée. **Séchées**, odeur de céleri.  
Fruits : Très aromatique, rappelle les agrumes, les fruits exotiques, la noix de coco.
- Plante fraîche découpée : Très aromatique, rappelle les agrumes.
- Fruits torréfiés : Rappelle l'artichaut, légèrement vanillée ; moulus, odeur d'agrumes, de mandarine.

**Odeur et saveur de la plante infusée :**

- Tisane de fruits : En légère décoction. Odeur parfumée rappelant les agrumes. Saveur fruitée et épicee qui reste en bouche. Côté acidulé, légère astringence, légère amertume qui arrive à la fin.
- Tisane de feuilles : Odeur qui rappelle les agrumes, le céleri. Saveur agréable, un peu astringente et épicee, pas d'amertume, la saveur de céleri reste en fond de bouche. Rappelle certains thés verts.
- Café de fruits : Très parfumé, notes d'agrumes, amertume, belle astringence qui reste en bouche, infuser de petites quantités.

**Couleur des infusions/décoctions :**

- Tisane de feuilles : Vert-jaune.
- Tisane de fruits : Vert-jaune.
- Café de fruits : Vert-jaune.

**Usages traditionnels :** Médicinaux (tisanes, bains de bouche...), culinaires (pour aromatiser des préparations, sirop, sucre, crème, liqueur).



### Attention à la berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*)

La berce du Caucase est hautement photosensibilisante et peut provoquer des brûlures graves à son contact après une exposition au soleil. Depuis plusieurs années, on a pu observer une propagation rapide de cette cousine de la berce spondyle. À l'origine cette plante est plutôt présente dans le sud de la Sibérie et le Caucase, comme son nom l'indique, mais elle a été beaucoup plantée dans les jardins d'ornement pour ses très grandes ombelles dépassant souvent les 40 cm de diamètre. C'est d'ailleurs sa grande taille qui peut notamment aider à la différencier de l'autre berce. Ses larges ombelles sont composées de très nombreux rayons. Renseignez-vous sur sa présence dans votre département.



## ÉPICÉA

*Picea abies* – Pinacées

Tisane



**Nom scientifique** : *Picea* vient du latin *pix* qui signifie la « poix », la « résine » ; *abies* fait référence à la ressemblance de l'épicéa avec les sapins.

**Caractères d'identification** : Arbre pouvant atteindre 50 m. Écorce brun-rouge. Feuilles vertes en forme d'aiguilles piquantes. Aiguilles disposées tout autour du rameau. Cônes femelles dirigés vers le bas à maturité.

**Où le trouver** : Espèce caractéristique des montagnes à l'état naturel, il a été planté sur tout le territoire, il aime les sols acides, frais et ensoleillés.



**Parties intéressantes** : Jeunes pousses pour la tisane.

**Période de cueillette** : Au printemps, généralement en avril-mai après que tout risque de gelée a été écarté.

**Bienfaits** : Action sur le système respiratoire et stimulant des défenses naturelles, assainissant, tonifiant, anti-inflammatoire.

**Contre-indications** : Aucune connue.

**Principales substances présentes** : Alpha- et beta-pinènes, limonène, acétate de bornyle.

**Odeur plante fraîche entière** : Résineuse, citronnée.

**Odeur et saveur de la plante infusée** : Odeur résineuse et fruitée. Saveur très agréable, fruitée, très légère astringence, pas d'amertume.

**Couleur de l'infusion** : Presque limpide, vert clair léger.

**Usages traditionnels** : Médicinaux (tisanes, huile essentielle...), culinaires (confiserie, desserts, salades, sirops...), construction, ornement (notamment « sapin » de Noël, pour les couronnes).

