

Plantes observées sur la berge de la Soulongre

Animation Oeuvre d'Eau 8 Octobre 2022

Armoise	plante entière	emménagogue (provoque et régularise les règles)
Bardane	racine	sudorifique
Frêne	feuille	anti-oxydant, anti-rhumatismaux, fébrifuge, purgatif laxatif, diurétique
Mauve	fleur et feuille fleur fleur	purgative, laxative pectorale, anti-toux, expectorante adouçissante, calmante
Ortie	graine feuille	purgative, diurétique, hépatique acné, anémie, fatigue, fragilité des vaisseaux sanguins, perte de cheveux, ongles
Plantain	graine et feuille	purgative, laxative, diurétique
Grande chélidoine	sève	cors, durillons, dartres, eczéma, hémorroïdes, teigne, verrues
Pariétaire	plante entière	calcul urinaires, insuffisance rénale, néphrite
Pourpier	plante entière	cholestérol, conjonctivite, mauvaise circulation

Topinambour : Riche en fer, en potassium et en phosphore ; il facilite la digestion et régule le transit en cas de constipation ; la très grande présence de l'inuline, un polysaccharide présent dans les végétaux, élimine les bactéries nuisibles, présentes dans le côlon.

LACTO-FERMENTATION

10 g de sel gris / kg de légumes râpés

Ajout d'épices ou herbes aromatiques (très peu d'ail).

Après malaxage, tasser dans un bocal à joint caoutchouc.

Laisser à température ambiante une semaine, puis trois semaines entre 15 et 20 °

Pour plus d'info : www.nicrunicuit.com

Plantes observées sur la berge de la Soulongre

Animation Oeuvre d'Eau 8 Octobre 2022