Les vertus médicinales des épices et des fines herbes

Johanne Fontaine
herboriste thérapeute accréditée

Contenu de la formation

- Qui suis-je?
- Différentes transformations
- Basilic doux
- Basilic sacré
- Thym
- Romarin
- Origan
- Cannelle
- Coriandre
- Fenouil
- Gingembre
- Curcuma
- Quelques recettes

Qui suis-je?

- Étude avec Danièle Laberge de l'Armoire aux herbes (1993-1999)
- Propriétaire des jardins LES HERBES ENCHANTÉES à Roxton Pond (1998-2005)
- Écriture de matériel pédagogique de l'Herbothèque (2006-2020)
- Écriture d'un livre sur les interactions entre plantes et médicaments paru en 2017
- Conférencière et enseignante (Herbothèque et EENSQ)
- Spécialisation dans la santé des femmes
- Mère de quatre enfants, grand-mère
- Coach en Neuro-Activ Coaching
- Poétesse et harpiste à ses heures

Types de transformation

- **Infusion:** plante infusée dans eau chaude: quantité selon la plante. Pour les plantes très aromatique et puissante comme le thym et le romarin, ½ c. à thé peut suffire. Pour le basilic doux ou sacré, la coriandre ou le fenouil 1 c. à thé.
- **Décoction:** plante qui mijote 5 à 10 minutes dans l'eau sur le feu. Moins approprié pour les épices et fines herbes, sauf la cannelle en bâton.
- **Vinaigre culinaire:** 1 part de plante séchée ou fraîche hachée pour 3 parts de vinaigre de cidre que l'on dépose dans un pot avec couvercle et on laisse reposer pour 3 semaines. On filtre ensuite avec un filtre à café non blanchi. C'est bien de brasser régulièrement pendant la macération pour activer l'extraction. Si fait avec matériel propre et adéquatement, se conserve au moins un an.

Basilic doux

(*Ocimum basilicum*)

Partie: feuille

Propriétés

- Antispasmodique
- Antiseptique digestif
- Calmant
- Carminatif
- Digestif
- Tonique nerveux

Usages

- Fatigue nerveuse
- Déprime
- Clarté, concentration
- Digestion
- Gaz, ballonnements
- Douleur dent

Basilic sacré

(*Ocimum tenuiflorum*)

Partie: feuille

Propriétés

- Adaptogène
- Antidépressif
- Antistress
- Carminatif
- Neuroprotecteur
- Immunomodulateur

Usages

- Clarté mentale
- Déprime
- Stress
- Épuisement nerveux
- Allergies
- Protection contre radiation

Thym

(*Thymus vulgaris*)

Partie: feuille et sommité fleurie

Propriétés
- Antiseptique général
- Carminatif
- Tonique général
- Expectorant

Usages
- Stimule la vitalité
- Ralentir vieillissement
- Participe à éliminer les virus
- Rhume, toux
- Digestion difficile, maux de ventre

Romarin

(*Rosmarinus officinalis*)
(*Salvia rosmarinus*)

Partie: feuille

Propriétés

- Anti-inflammatoire
- Hépatique
- Digestif
- Tonique circulation

Usages

- Mémoire, facultés cognitives
- Circulation aux extrémités
- Soutien le travail des reins et du foie
- Déprime
- Tonique général

Origan

(*Origanum vulgare*)

Partie: feuille

Propriétés
- Antibactérien
- Antifongique
- Antiviral
- Antispasmodique
- Carminatif
- Digestif

Usages
- Infections respiratoires
- Tonique digestif
- Estomacs affaiblis

Cannelle

(*Cinnamomum cassia*)

Partie: écorce

Propriétés
- Anti-inflammatoire
- Antibactérienne
- Antiparasitaire
- Antioxydante
- Santé dentaire

Usages
- Équilibrer la glycémie
- Résistance à l’insuline
- Ulcères d’estomac
- Ballonnements, indigestion
- Dysbiose
- Gingivite

Coriandre

(*Coriandrum sativum*)

Partie: graine, feuille

Propriétés
- Antispasmodique
- Antistress
- Carminative
- Digestive
- Diurétique

Usages
- Digestion difficile
- Microbiote
- Mucus abondant
- Stress

Feuilles: cure pour métaux lourds

Fenouil

(*Foeniculum vulgare*)

Partie: graine

Propriétés
- Antispasmodique
- Carminatif
- Galactagogue
- Digestif
- Vermifuge

Usages
- Ballonnements, gaz
- Coliques
- Menstruations douloureuses
- Parasites
- Réduire fringale
- Allaitement

Gingembre

(*Zingiber officinale*)

Partie: rhizome

Propriétés

- Anti-inflammatoire
- Antinauséeuse
- Digestif
- Tonique circulatoire
- Amplifie l'effet des autres plantes

Usages

- Dysménorrhée
- Extrémités froides
- Paresse digestive
- Assainir microbiote
- Nausées

Curcuma

(*Curcuma longa*)

Partie: rhizome

Propriétés
- Anti-inflammatoire
- Antibactérien
- Antioxydant
- Hépatoprotecteur

Usages
Arthite
Inflammation générale
Soutien du foie
Soutien une bonne circulation du sang

Quelques recettes

Lait d’or

- 10 ml (2 c. à thé) de curcuma en poudre
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cannelle en poudre
- 565 ml (2 1/2 tasses) de lait (ou lait végétal)
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de coco
- 1 pincée de gingembre râpé
- 1 pincée de poivre noir moulu
- Sirop d'érable ou miel au goût
- 1 pincées de sel

Dans une petite casserole à feu doux, délayer le curcuma dans un 1/4 tasse de lait jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Ajouter le poivre si voulu, et la cannelle. Verser le lait et les autres ingrédients.

Chauffer quelques minutes à feu moyen. Lorsque le mélange commence à bouillir, retirer. Émulsionner au mélangeur.

Tiré du site: https://zeste.ca/recettes/comment-faire-un-lait-d-or-au-curcuma

Dahl de lentilles rouges

- 300g de lentilles corail
- 2 oignons
- 2 gousses
- Ail
- gingembre frais
- 400g de tomates pelées en boite
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 2 cuillère à café curcuma en poudre
- 1 cuillère à café garam masala (facultatif)
- 50 cl lait de coco

Commencez par rincer et égoutter vos lentilles corail. Hachez finement les oignons, pelez et dégermez l'ail puis écrasez-le au presse-ail avec le gingembre.

Préparez votre bouillon de légumes dans 50cl d'eau bouillante et réservez-le pour la cuisson.

Dans une grande casserole, versez un peu d'huile d'olive faites-y blanchir les oignons à feu moyen. Ajoutez les lentilles corail et remuez, laissez revenir quelques instants.

Ensuite, ajoutez l'ail et le gingembre pressé ainsi que les épices. Laissez cuire en remuant 2-3 minutes, puis ajoutez vos tomates concassées, le lait de coco et le bouillon. Mélangez bien puis laissez mijoter à feu doux 20mn en remuant de temps en temps.

En fin de la cuisson, mélangez bien et servez avec du riz basmati et des naans.

https://www.soleou.fr/blog/recette-de-dahl-de-lentilles-corail-n138

Pesto de coriandre

- 750 ml (3 tasses) de coriandre fraîche
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de citrouille
- 60 ml (1/4 tasse) de parmigiano reggiano râpé
- 1/2 piment jalapeno, épépiné
- 1 gousse d'ail, pelée
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- Sel et poivre

Au robot culinaire, hacher tous les ingrédients à l'exception de l'huile. Incorporer l'huile en filet jusqu'à ce que le mélange ait une consistance crémeuse et légèrement granuleuse. Ajouter de l'huile au besoin pour obtenir la texture désirée. Saler et poivrer. Se conserve deux semaines au réfrigérateur ou se congèle.

https://www.ricardocuisine.com/recettes/3676-pesto-a-la-coriandre

Rince bouche rafraîchissant et désinfectant

- 500 ml d'eau
- 15 ml de sauge
- 15 ml de romarin
- 6 cm de bâton de cannelle
- 10 clous de girofle
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe
- 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (*Melaleuca*)
- 100 ml d'alcool environ (vodka...)

Amener à ébullition et laisser mijoter à feu très doux et avec couvercle l'eau et les plantes environ 15 minutes. Laisser infuser et refroidir au moins 1 heure. Ensuite filtrer, mesurer et ajouter de l'alcool pour un tiers du volume obtenu. Il reste habituellement environ 300 ml de tisane auquel on ajoute 100 ml d'alcool. Ajouter également les huiles essentielles de menthe et d'arbre à thé, et bien agiter. Rincer la bouche matin et soir pour prévenir ou traiter les gingivites et autres problèmes buccaux. Bien agiter avant chaque usage.

Tiré de la monographie de la sauge dans HerbArt 2, Herbothèque

Coordonnées

jfherboriste@gmail.com

450-275-1302

johannefontaineherboriste.com

MERCI