



Préparation d'infusions ou tisanes 2



- ■ Cette fiche indique comment préparer des tisanes ou infusions bénéfiques pour la santé à partir de plantes fraîches ou sèches, après la cueillette.

Généralités

De nombreuses familles calédoniennes possèdent dans leurs jardins de petites plantations éparses et variées de plantes médicinales. Ces plantes sont généralement cueillies fraîches et préparées en tisane dans la foulée. Les principes actifs des plantes sont en effet plus efficaces sous cette forme. Toutefois, les plantes peuvent être séchées, conservées dans de bonnes conditions et rester efficaces pendant de longs mois.

Attention, veillez à bien cueillir des plantes « bio » qui n'ont subi aucun traitement par des pesticides.

Cette fiche indique comment préparer des tisanes ou infusions à partir de **plantes fraîches** ou de **plantes sèches**, après la cueillette.

Préparation

- Pour une tasse de 25 cl, comptez **une poignée** de plantes **fraîches** ou **une cuillère à soupe** de plantes **séchées**
- Vous pouvez utiliser une seule plante ou en mélanger plusieurs
- Hachez grossièrement les plantes ou tordez-les un peu pour libérer plus facilement les composés solubles

- **Faites bouillir de l'eau** et versez l'eau bouillante sur vos plantes
- Couvrez et **laissez infuser 10 minutes**
- Filtrez, servez, ajoutez un peu de miel et savourez

Le séchage des plantes

Matériel nécessaire

- Une serviette propre et sèche ou un bout de tissu ou des feuilles de papier essuie-tout
- Des sacs en papier propres ou des bocaux avec couvercle
- Des étiquettes collantes et un stylo

Le séchage à l'air libre (recommandé)

- Cueillez la partie d'intérêt de la plante : feuilles, fleurs, tiges ou graines
- Choisissez une pièce obscure, sombre et au sec.
- Placez une serviette propre un bout de tissu ou du papier essuie-tout sur une table, une étagère ou au fond d'un contenant (cagette, carton, plat).
- Étalez votre cueillette en une seule couche aérée
- Laissez sécher à l'air libre pendant une semaine.

Le séchage au four

Vous pouvez sécher vos plantes en les chauffant dans un four. Cette méthode est très rapide mais, elle consomme de l'énergie et nécessite de fortes températures qui peuvent être néfastes pour certains composés actifs de la plante.

- **Au four à micro-onde** : placez une feuille de papier essuie-tout sur une assiette ou dans un bol puis déposez-y votre cueillette et faites chauffer 2 à 3 minutes.
- **Au four traditionnel** : placez une feuille de papier-cuisson dans un plat ou sur une plaque puis déposez-y votre cueillette en étalant bien. Faites chauffer le four à 140°C pendant une heure.

La conservation longue durée

- Transférez vos plantes sèches dans un **bocal à couvercle** ou dans un **sac en papier**
- **Fermez** le contenant
- Placez vos bocaux dans un **placard fermé** ou une **pièce obscure** pour conserver le plus longtemps possible le parfum et les vertus de la plante.
- Collez une **étiquette** sur le contenant en indiquant le nom de la plante, la partie récoltée, et la date. Ex : feuilles de mitché, novembre 2022



Sources

- Plantes médicinales, Chevalier Andrew, Gründ éditions, 288 p.
- Fiche Ooreka : préparer des tisanes maison avec les plantes du jardin, consulté le 07.12.2022, [Lien](#)
- Fiche Bio en ligne : Récolter, sécher et conserver les plantes aromatiques, consulté le 07.12.2022, [Lien](#)



Estelle VIDAL
Lincks
05/01/2021
<https://www.lincks.nc/>

