



Pour l'hiver un MÉLANGE DE THÉ fait maison?

MÉLANGE DE THÉ

Il est possible de préparer soi-même des mélanges de tisanes avec des ingrédients régionaux. Selon la composition des herbes aromatiques, les tisanes aident à soigner de nombreux «petits maux» plus ou moins importants. Ce qui est bien, c'est qu'il n'est pas nécessaire de les acheter, car beaucoup d'entre elles poussent ou peuvent être plantées dans le jardin ou sur le balcon. Les herbes aromatiques et les fleurs peuvent également être cueillies dans la nature. Préparer soi-même des mélanges de tisanes a le grand avantage de pouvoir composer son mélange préféré et en faisant des réserves.

INGRÉDIENTS

- Menthe poivrée
- Pousses de sapin (cueillir au printemps, après elles deviennent amères)
- Rhododendron (fleurs de roses des Alpes)*
- Tussilage
- Peu d'achillée
- Soucis officinal
- Feuilles et fleurs de framboisier et de fraisier
- Primevères*
- Saugue des prés

*protégé dans certains canton

Il est préférable de cueillir du printemps à l'automne des herbes et des fleurs du jardin ainsi que des plantes sauvages en complément. Le mélange sera plus coloré et les saveurs varieront davantage. Ce que l'on n'a pas pu cueillir soi-même peut être trouvé en bonne qualité dans les drogueries, les pharmacies ou les magasins bio. En outre, un calendrier de récolte des plantes sauvages peut aider à avoir une vue d'ensemble sur les meilleures périodes de récolte.

PRÉPARATION

1. Séchage: faire sécher les herbes sur le poêle en faïence, dans le déshydrateur ou dans le four. Il est également possible de les suspendre dans le grenier, de préférence en bottes, afin que l'air puisse arriver de tous les côtés. Laisser bien sécher les herbes afin qu'elles ne moisissent pas.
2. Retirer ensuite les tiges et mélanger le tout.
3. Conservation: conserver le mélange dans des boîtes en fer blanc ou des bocaux en verre bien fermés. Le mélange de thé peut également être mis dans des sachets de thé (disponibles au rayon cuisine).
4. En temps voulu, préparer une tisane. Verser de l'eau bouillante dans la tasse avec un sachets ou une boule de mélange de tisane fait-maison.

TIPS:

- Règle pour les fleurs protégées; ce qui peut être tenu dans une main, peut être récolté.
- Ne pas sécher les herbes en plein soleil, car les substances actives seraient perdues.
- Coudre soi-même des sachets de thé: découper des carrés ou des triangles dans des filtres à thé ou à café en papier. Utiliser les côtés fermés afin de ne devoir coudre qu'un seul côté à la fin. Piquer les sachets à la machine à coudre avec du fil en coton. Remplir les sachets de mélange de tisane et coudre ou plier l'ouverture à la main. Des étiquettes de thé peuvent être dessinées en carton de différentes couleurs.

ensemble, compétentes, engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



MIGGA FALETT