

Les tisanes à planter

l'arbre à tisanes

Se soigner par les plantes, par le jardinage d'abord et par les infusions ensuite, ce n'est pas uniquement un geste santé, c'est un geste ample qui ouvre l'imagination et le partage. Le sachet de tisane est d'ailleurs une belle alternative à la confiture maison pour faire un présent.

Mode d'emploi :

Plantez votre assortiment dans votre jardinière ou votre jardin et suivez les conseils de culture propres à chaque espèce.

Procédez à la **cueillette** : les fleurs plutôt en début d'épanouissement et les feuilles de préférence avant que la plante ne fleurisse.

- 1) Vous pouvez **boire directement** la tisane fraîche.
- 2) Vous pouvez également **faire sécher les plantes** en les disposant une quinzaine de jours suivant les espèces bien à plat sur un linge ajouré ou sur une grille de tamis, dans un endroit sec et aéré. Une fois que vos herbes sont sèches, mélangez les (à proportions égales ou différemment selon vos goûts) et placez-les dans un bocal ou un sac en papier à l'abri de la lumière, sur lequel vous écrirez le nom de votre tisane et son contenu. Leur durée de conservation est d'environ 2 ans.

Les plantes se consomment en herboristerie traditionnelle principalement sous forme de tisane, chaude ou froide.

Pour préparer votre infusion, mettez une **pincée de plantes** (2 à 4 g) pour une tasse, recouvrez **d'eau frémissante**, couvrez et laissez infuser environ 10 minutes avant de filtrer. La tisane peut se consommer, selon les mélanges : le matin, pendant la journée entre les repas, ou le soir.

Vous pouvez sucrer vos tisanes avec de la stévia ou du miel.