

Achillea millefolium – Achillée millefeuille



Utilisation :

Ses jeunes pousses, ses fleurs et ses feuilles sont comestibles. L'Achillée millefeuille dégage une saveur amère et intense. Elle sera généralement utilisée comme condiment dans les salades, les soupes ou les omelettes, plutôt que comme plat principal. Elle est hémostatique en usage externe. La tisane de ses parties aériennes fleuries (fraîches ou séchées) appliquée en cataplasme, en friction douce ou en bain est anti-inflammatoire et cicatrisante. Dans une version plus contemporaine, le randonneur peut appliquer directement quelques feuilles mâchées pour arrêter le saignement d'une (légère) coupures.

[Tapez ici]

Recettes culinaires :

Beurre d'Achillée

Les fleurs de l'Achillée millefeuille ont un parfum assez intense.

Ce beurre accompagnera très agréablement tous les plats de poissons en surprenant les invités.

Temps de Préparation : 15 Minutes.

Temps de Cuisson : 1 Minute.

Ingrédients :

4 ombelles florales d'Achillée Millefolium

100 grammes de beurre frais ramolli

Quelques gouttes de citron

Sel et Poivre

Préparation :

Rincer rapidement les fleurs d'achillée millefeuille sous un filet d'eau froide, et les essuyer dans un torchon.

Hacher très finement les fleurs.

Faire fondre dans une poêle une noix de beurre et ajouter le hachis de fleurs.

Remuer avec une cuillère en bois pendant une minute et retirer du feu.

Ce passage à la poêle est facultatif mais permet de faire ressortir le parfum.

Hors du feu, ajouter les fleurs au beurre ramolli ainsi que le sel, le poivre et quelques gouttes de citron.

Mélanger bien intimement tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette.

Mettre le beurre dans un récipient et l'entreposer au réfrigérateur.

On peut remplacer le beurre doux par du beurre salé, mais dans ce cas, il faut réduire ou supprimer l'apport de sel en complément.

Le beurre d'achillée se conserve très bien au congélateur.

[Tapez ici]

Œufs brouillés à l'achillée millefeuille

Ingrédients :

(Pour 4 personnes)

200 g de jeunes feuilles d'achillée millefeuille
6 œufs
5 cl de lait
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
25 g de beurre
25 g d'huile d'olive
100 g de pain

Préparation :

Lavez les feuilles et retirez-en les nervures centrales en les prenant par le bout et en tirant vers le pétiole.

Mettez-les à l'eau froide et amenez doucement à ébullition. Retirez au bout d'1/4 d'heure et égouttez.

Dans un saladier, battez les œufs avec le sel, le poivre et le lait. Faites fondre le beurre et l'huile d'olive dans une poêle et faites sauter le millefeuille pendant plusieurs minutes à feu doux, puis versez-y le mélange d'œufs.

Remuez régulièrement pour détacher l'œuf cuit du fond, toujours à feu doux, jusqu'à ce que tout le mélange soit cuit à votre goût. Servez sur des toasts fraîchement grillés.

Recettes médicinales :

Perte de l'appétit, troubles digestifs (dyspepsie), douleurs menstruelles

Infuser, pendant 10 minutes, de 1 à 2 c. à thé (de 1 g à 2 g) de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser refroidir et prendre 3 fois par jour, entre les repas.

Douleurs menstruelles

Infuser 100 g de la plante séchée dans 1 litre d'eau, puis diluer dans 19 litres d'eau tiède ou chaude. Verser dans un bain de siège ou une baignoire et faire tremper la région pelvienne jusqu'aux hanches durant 10 à 20 minutes.

[Tapez ici]

Blessures et inflammations cutanées

Préparer une infusion avec 1 à 2 c. à thé d'achillée millefeuille dans 250 ml d'eau bouillante, filtrer, laisser refroidir et appliquer une compresse imbibée de cette préparation sur la partie atteinte. Répéter plusieurs fois par jour. Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes.

{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}

[Tapez ici]