

## *Lavandula angustifolia* - Lavande vraie



### Utilisation :

Déjà utilisée par les Romains dans l'Antiquité pour son parfum et ses qualités thérapeutiques, la lavande est aujourd'hui l'une des plantes médicinales les plus prisées en phytothérapie, notamment pour des problèmes de nervosité, digestifs ou articulaires.

[Tapez ici]

## **Recettes culinaires :**

### **Mousse de fleurs de lavande**

#### **Ingrédients :**

(4 personnes)

100 gr de sucre roux

3 feuilles de gélatine

1 c à café de fleurs de lavande fraîche

50 cl de crème fraîche liquide

#### **Préparation :**

Mettre la gélatine dans un peu d'eau pour la dissoudre complètement avec les fleurs de lavande et le sucre pendant 20 min.

Si vous utilisez l'agar-agar, le rajouter une fois les fleurs de lavande enlevées.

Porter à ébullition et laisser tiédir.

Passer au chinois les fleurs.

Battez la crème fraîche liquide au batteur jusqu'à ce qu'elle devienne une chantilly bien ferme.

Mélangez-la avec le mélange eau, fleurs et sucre, bien malaxer.

Remplir avec des petites coupelles et les mettre au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

[Tapez ici]

## **Recettes médicinales :**

### **Parties utilisées :** Fleurs

Troubles d'origine nerveuse (migraine, anxiété, irritabilité, insomnie, manque d'appétit, ballonnements intestinaux), affections des voies respiratoires.

### **Infusion**

Mettre 5 g de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 5 min, puis filtrer. Boire 4 tasses par jour entre les repas dont une le soir avant le coucher pour combattre l'insomnie.

On peut sucrer cette infusion avec du miel. Apaisante et calmante, elle peut devenir tonique, désinfectante et diurétique à plus forte dose (20 à 30 g de fleurs pour un 1 l d'eau bouillante). L'infusion est également indiquée pour lutter contre les affections des voies respiratoires.

Précaution : déconseillée chez la femme enceinte ou qui allaite.

### **Pour une tisane antistress, préparer le mélange suivant**

aubépine, fleur, 50 g

lavande, fleur, 30 g

millepertuis, sommité fleurie, 30 g

mélisse, feuille, 20 g

Verser une tasse d'eau bouillante sur 1 cuillère à soupe de ce mélange. Couvrir et laisser infuser 10 min. Passer.

Boire 1 ou 2 tasses le matin, à la place de votre café.

En décoction, mettre de 1 à 3 % de fleurs dans de l'eau, faire bouillir 1 minute puis laisser infuser 10 min.

*{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]