





Isabelle Moncher

Mes plantes, herbes et arbres  
préférés (médicinales et comes-  
tibles)

*le bien être-naturel pour tous*

TOME 1



Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN :

© Prénom Nom de l'auteur

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce  
livre.

# Guides des vertus avec les couleurs correspondantes aux plantes avec différentes écritures

## Problème buccodentaire, bouche

*Mal aux dents : saule blanc, plantin majeur. Mal de bouche : achillée mille-feuille, prunelle*

## Coeur et système respiratoire

*Anémie : ortie, pissenlit, chénopode blanc.  
Angine : Aubépine  
Anticoagulation : trèfle des prés  
Arythmies : aubépine, tilleul  
Cholestérol élevé : aubépine, chardon de marie, tilleul, trèfle des prés  
Insuffisance cardiaque : ortie*

## Corps entier

Diurétique qui stimulent la fonction des reins): *gaillet gratteron, le bouleau, pissenlit, plantin majeur*

Fatigue : *armoise commune, ortie*

Goutte : *ortie*

Inflammation\anti-inflammation : *aubépine, bouleau, gaillet gratteron, marguerite, molène, plantin, prunelle*

*Foie vésicule biliaire et rate*

Calcul biliaire : **chardon de marie, pissenlit.** Détox du foie : **prunelle, chardon de marie, pissenlit.** Hépatite B : **prunelle.**

*Stimulation de la vésicule biliaire du foie et de la rate : ortie, pissenlit.*

*Les glandes endocrines* : chardon de marie.

*Les os* : arthrose : **consoude, grande bardane, pissenlit.**

Fracture : **consoude.**

*Maladie infectieuse* : rhume et grippe : **chénopode blanc.** Rougeole : **Achillée Millefeuille.** Varicelle : **gaillet gratteron**

*Maladie respiratoire et pulmonaire :*

**Bronchite : tilleul, molène**

**Congestion : consoude, marguerite, pin blanc. Inflammation des voies respiratoires : plantin. Toux : consoude**

**Muscle, articulation et tendon**

**Arthrite : chénopode blanc**

**Rhumatisme : violette, ortie, saule blanc. Douleur articulaire : cœur de marie. Entorse musculaire : cœur de marie, achillé Millefeuille, consoude, ortie**

**Oreilles :**

*Otitis* : achillée millefeuille, molène

**Pancréas :**

**Diabète : prunelle, chardon de marie**

**Peau :**

**Blessures : aubépine, molène, marguerite, pissenlit**

**Corps étranger : plantin**

**Cors : pissenlit, saule blanc**

**Coup de soleil : gaillet gratteron, Achillée Millefeuille, plantin**

**Bleus : Achillée Millefeuille**

Eczéma : Aubépine, chénopode blanc, trèfle des près, violette

Verrue : molène, laitue vireuse

Psoriasis : Aubépine, trèfle des près

**Brûlure d'estomac** : tilleul,

**Diarrhée** : prunelle

**Gastrique et gastro entérique** : prunelle

**Indigestion** : pissenlit, saule blanc, tilleul, violette

**Problème du système nerveux et de la tête** :

Agitation : laitue vireuse

Anti-douleur : cœur de marie, Achillée Millefeuille

Anxiété : achillée Millefeuille

Douleur des nerfs : ortie

Insomnie : coquelicot, laitue vireuse,  
armoïse commune, aubépine, prime-  
vère,

**Maux de tete et migraine** : achillée  
Millefeuille

Sciatique : ortie

Première partie  
Les plantes comestibles



## **Introduction**

Dans notre environnement, nous pouvons constater qu'il existe différentes variétés de

plantes, fleurs que l'univers met sur notre chemin pour notre bien-être à tous.

Toutes ne sont pas comestibles, mais dans ce livre que j'ai spécialement écrit pour vous, j'ai testé les plantes et je vous le confirme, elles sont comestibles.

# Chapitre 1

## Le coquelicot



Tout le monde connaît le coquelicot, cette fleur rouge caractéristique, que l'on trouve sur le bord des routes et dans les champs.

### **D'où vient le coquelicot ?**

Le coquelicot, de son nom latin *Papaver rhoeas*, est parfois appelé pavot rouge. Il s'agit d'une fleur sauvage que l'on trouve au printemps dans les campagnes, sur les bords des chemins ou dans les champs céréaliers en jachère. Originaire de Méditerranée orientale, le coquelicot affectionne les sols calcaires.

La jeune plante peut être consommée en salade ou en soupe.

Les graines, qui contiennent 39 % d'huile, s'emploient comme celles du pavot, dans le pain, la pâtisserie, etc. Il est possible de les récolter à la maturité des capsules.

On peut tout quasiment manger : pétales, feuilles et bouton floral. Sa commence par la rosette de feuilles, même si les feuilles sont assez poilues on peut les manger. Le mieux c'est, quand elles sont trop poilues c'est de les faire cuire. Et après on peut manger le bouton floral, les pétales. On peut les utiliser en décoration dans une salade, faire du sirop, des boissons, des crèmes desserts. Vous pouvez manger les jeunes capsules et aussi celles qui sont mures. Les graines de coquelicot peuvent être ajoutées à différentes variétés de pains, muffins, cakes et autres gâteaux maison. On en tire même une huile, appelée huile d'œillette ou huile de graines de pavot.

Graines, feuilles et fleurs de coquelicot sont comestibles. Il existe mille et une façons de les accommoder en cuisine. Les jeunes feuilles tendres de coquelicot se cuisinent comme les feuilles d'épinards. Elles peuvent aussi être

consommées crues, seules ou mélangées à d'autres feuilles de salade.

Les pétales de fleurs de coquelicot sont eux utilisés comme colorant alimentaire. On peut aussi les incorporer dans un potage, en faire un sirop à la couleur gourmande, les cristalliser ou les utiliser en pâtisserie. Les fleurs de coquelicots parfument également confitures et compotes, crèmes, laitages et bien d'autres mets.

***Bon à savoir : c'est principalement dans les graines de coquelicot que l'on trouve des minéraux (calcium, manganèse, fer, magnésium) et des fibres végétales.***

# Chapitre 2

## Achillée millefeuille



Son amertume caractéristique en a fait un ingrédient de choix pour la composition d'un grand nombre de préparations toniques : vins et alcools aromatisés, tisanes, salades agrémentées des

fleurs de la plante, et diverses autres préparations dont certaines subsistent encore en Europe

On la reconnaît à ses feuilles :



Il est possible de servir les feuilles de l'achillée millefeuille en salade, mais en petites quantités seulement, car elles sont plutôt amères.

Pour les apprêter cuites, faites-les d'abord bouillir vingt minutes dans l'eau pour leur enlever

un peu de leur amertume et de leur arôme, puis égouttez-les et faites-les sauter avec du beurre ou de l'huile.

Les feuilles ont, en outre, servi à aromatiser la bière. En Allemagne, les graines étaient jetées dans les tonneaux de vin pour en assurer la conservation.

La plante entière a parfois servi de condiment, en remplacement de la cannelle ou de la muscade.

On peut manger les feuilles et les inflorescences, c'est un peu amer, sa rappelle les herbes de provinces. On peut par exemple aromatiser un beurre, un fromage frais de chèvre.

# Chapitre 3

## Le plantain



Le plantain aussi appelé plantago est qualifié parfois de "mauvaise herbe", mais en réalité, il est un véritable bienfait de la nature. Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur cette plante herbacée aux multiples vertus.

### **Son nom**

« Pied de l'homme blanc », disaient les Amérindiens pour désigner le plantain qui serait arrivé en Amérique avec les colons français et anglais, ses semences voyageant clandestinement sur les semelles de leurs chaussures, et se serait implanté dans les chemins qu'ils empruntaient.

Il existe aujourd'hui plus de 200 espèces de cette plante herbacée que l'on retrouve sur tous les continents. Toutes ne sont pas utilisées pour leurs bienfaits sur le corps humain. Les espèces généralement consommées en phytothérapie sont :

- **le plantago lanceolata**
- **le plantago major**
- **le plantago media**
- **le plantago psyllium** (ou plantain des Indes)

**Vous trouverez donc les trois espèces de plantain décrites ci-haut dans les champs et les lieux incultes, au voisinage des habitations et, bien entendu, dans les potagers bio...**

## Qu'est-ce que le plantain ?

Si l'origine du plantain reste incertaine, on retrouve les premières traces d'utilisation de cette plante pour ses vertus médicinales chez les Romains puis dans les communautés amérindiennes.

Le plantain a une apparence très commune et pousse facilement. Elle s'invite d'ailleurs souvent toute seule dans les potagers. Les feuilles du plantain sont vertes et caduques, ses fleurs peuvent être blanches ou vertes et apparaissent au printemps. En fin de saison, ses fruits ressemblent à des petites capsules et contiennent une graine.

## **Comment consommer le plantain ?**

Pour bénéficier de tous les bienfaits du plantain, il est possible de consommer ses feuilles, ses racines, ses graines ou encore son suc.

- **Sous forme de salade**, car le plantain peut aussi être utilisé en cuisine

Pour des effets positifs, entre autres, sur la [glycémie](#) et les taux de lipides sanguins dans le cadre du [diabète](#), il est conseillé de **prendre quotidiennement 9 g de plantain des Indes** (plantago psyllium) pendant environ trois mois. Il doit être pris à l'heure des repas et mélangé aux aliments, cela modifie leur texture et viscosité, ce qui réduit leur indice glycémique.

**Si vous souffrez de diabète de type 2, consultez votre médecin avant de commencer une cure de psyllium blond.**

En soupe avec un peu d'oignon et des pommes de terre. Le plantain est un véritable bienfait de la nature. Au printemps, ses jeunes feuilles tendres donnent un léger goût de champignon aux salades. Ses graines donnent une farine qui sert à préparer des gâteaux.





## Chapitre 3

### Le plantain



Le plantain aussi appelé plantago est qualifié parfois de "mauvaise herbe", mais en réalité, il est un véritable bienfait de la nature. Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur cette plante herbacée aux multiples vertus.

#### **Son nom**

« Pied de l'homme blanc », disaient les Amérindiens pour désigner le plantain qui serait arrivé en Amérique avec les colons français et anglais, ses semences voyageant clandestinement sur les semelles de leurs chaussures, et se serait implanté dans les chemins qu'ils empruntaient.

### **Qu'est-ce que le plantain ?**

Si l'origine du plantain reste incertaine, on retrouve les premières traces d'utilisation de cette plante pour ses vertus médicinales chez les Romains puis dans les communautés amérindiennes.

Le plantain a une apparence très commune et pousse facilement. Elle s'invite d'ailleurs souvent toute seule dans les potagers. Les feuilles du plantain sont vertes et caduques, ses fleurs peuvent être blanches ou vertes et apparaissent au printemps. En fin de saison, ses fruits ressemblent à des petites capsules et contiennent une graine.

### **Quelles sont les propriétés du plantain ?**

Quasiment toutes les parties du plantain peuvent être utilisées pour leurs bienfaits sur la santé, puisqu'il est globalement antioxydant.

Les feuilles des espèces de plantain reconnues pour leurs vertus contiennent des vitamines A, B1, B2, B3, C et K, qui jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de l'organisme. On

retrouve aussi dans ces plantes des minéraux comme le calcium et le fer nécessaires à la formation des os et à l'oxygénation du sang.

### **Comment consommer le plantain ?**

Pour bénéficier de tous les bienfaits du plantain, il est possible de consommer ses feuilles, ses racines, ses graines ou encore son suc.

Sous forme de salade, car le plantain peut aussi être utilisé en cuisine.

Pour des effets positifs, entre autres, sur la [glycémie](#) et les taux de lipides sanguins dans le cadre du [diabète](#), il est conseillé de **prendre quotidiennement 9 g de plantain des Indes** (plantago psyllium) pendant environ trois mois. Il doit être pris à l'heure des repas et mélangé aux aliments, cela modifie leur texture et viscosité, ce qui réduit leur indice glycémique.

**Si vous souffrez de diabète de type 2, consultez votre médecin avant de commencer une cure de psyllium blond.**

En soupe avec un peu d'oignon et des pommes de terres. Le plantain est un véritable bienfait de la nature. Au printemps, ses jeunes feuilles tendres donnent un léger goût de champignon aux salades. Ses graines donnent une farine qui sert à préparer des gâteaux.

# Chapitre 4

## Le pissenlit



Comment choisir le pissenlit ?

Le pissenlit est une plante potagère qui se rencontre à l'état sauvage dans les prairies, les champs, les chemins et dans... nos pelouses. Elle peut aussi se cultiver. Vous pratiquez la cueillette sauvage ? Evitez les spots situés près d'une zone