



La molène à fleurs denses est l'une des plantes les plus majestueuses de l'été ; elle s'épanouit dans les endroits ensoleillés et secs, tels que les talus, les bords de route ou les champs ouverts.

Elle se distingue par une tige haute et parfaitement droite qui s'élance vers le ciel durant la saison estivale. Ses feuilles sont douces et laineuses, presque duveteuses.

Ses fleurs d'un jaune doré s'ouvrent successivement le long de la longue hampe florale, diffusant un parfum délicat et suave.



Molène à fleurs denses - Verbascum densiflorum

Contexte historique

Autrefois, les tiges florales séchées et épuisées de la molène étaient trempées dans de la résine ou du brai puis allumées pour servir de torches lors des fêtes du solstice et des processions aux flambeaux, ou pour éclairer les allées des châteaux et des palais. La molène entraînait également dans la composition d'amulettes, servait de sceptre pour asperger l'eau bénite, de « bougie contre le tonnerre » pour conjurer les orages, ou encore de gardienne aux portes des jardins. A ce jour, la plante demeure le « cœur sacré » de la plupart des fagots d'herbes traditionnels.



Auteur inconnu : Dioscorides de Vienne, VI^e siècle.

Tisane de fleurs de molène (bouillon-blanc)

Usage interne : pour des affections telles que rhumes, bronchites, toux avec mucosités, asthme, troubles gastro-intestinaux, troubles de la vessie et des reins, goutte, rhumatismes, etc.

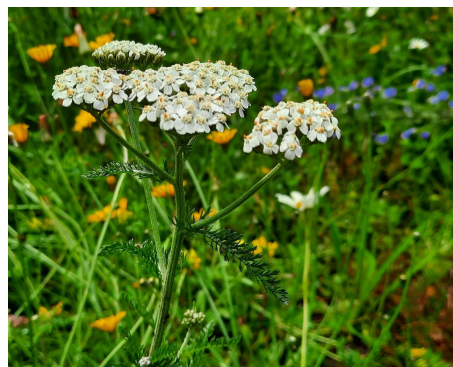
Usage externe : pour la cicatrisation des plaies, brûlures, lésions cutanées, lichen et eczéma, problèmes de peau, érythème fessier, hémorroïdes, etc.

Ingrédients

1 cs de fleurs (fraîches ou séchées)
1/4 l d'eau

Versez de l'eau chaude — non bouillante — sur les fleurs et laissez infuser environ 5 min. Filtrez ensuite (idéalement à l'aide d'un filtre à café) et sucrez si vous le souhaitez.

Il est également possible de faire infuser les fleurs dans de l'eau froide pendant au moins 2 heures, puis de chauffer la préparation à la température souhaitée.



Contexte historique

Hildegarde de Bingen utilisait les fleurs éclatantes de la plante pour traiter la mélancolie ; toutefois, dans la médecine populaire et familiale, la molène s'est surtout fait connaître comme un remède efficace contre la toux ainsi que les affections pulmonaires et respiratoires. Si la plante entière était utilisée par le passé, on n'emploie aujourd'hui presque exclusivement que ses fleurs. Leurs propriétés incluent la stimulation de la transpiration, la réduction de l'inflammation, l'aide à l'expectoration et une action apaisante.

Huile de molène (macération à froid)

Pour les douleurs nerveuses, les maux d'oreilles ou les acouphènes (pour ces deux derniers cas, l'huile s'utilise en gouttes auriculaires) ; peut également servir d'huile de massage ou d'ingrédient pour des baumes, etc.

Ingrédients

Fleurs de molène (fraîches ou séchées)
Une huile de qualité (huile d'olive, de tournesol, de colza, etc.)

Laissez sécher les fleurs fraîches à l'air libre pendant au moins une journée au préalable afin que l'humidité résiduelle ne favorise pas le développement de moisissures. Placez les plantes dans un bocal et recouvrez-les entièrement d'huile ; secouez bien le tout et placez le bocal dans un endroit lumineux — mais à l'abri de la lumière directe du soleil — pendant au moins quatre semaines. Secouez régulièrement le mélange durant cette période et vérifiez que les plantes restent bien immergées dans l'huile. Si ce n'est pas le cas, celle de l'huile de base utilisée.

ajoutez un peu plus d'huile et secouez à nouveau.

Ensuite, filtrez le mélange à l'aide d'un filtre à café ou d'un linge fin et versez-le dans des flacons. Utilisez des flacons teintés ou conservez l'huile à l'abri de la lumière. La durée de conservation de l'huile dépend de celle de l'huile de base utilisée.



Quelle que soit la façon dont vous utilisez la molène — en sirop, en tisane, en teinture, en garniture de soupe, frite dans une pâte à la bière... — si vous en ingérez les fleurs, vous devez prendre garde aux fins poils et toujours filtrer soigneusement les liquides.

Autre point important

Pour préserver les précieux mucilages, il convient de faire macérer les fleurs dans un liquide froid pendant plusieurs heures, puis de chauffer le tout doucement jusqu'à la température de consommation.

En usage externe — par exemple en compresse ou en huile cicatrisante pour les brûlures — cette précaution n'est pas nécessaire.



Lait à la molène

« Pour le bonheur du cœur »

Préparez et filtrez l'infusion à froid des fleurs.

Faites torréfier les épices concassées dans une casserole :

1 bâton de cannelle

2 clous de girofle

2 boutons de cannellier de Chine (cassia)

1 gousse de cardamome écrasée

Préparation

Une fois que les arômes se dégagent, versez le lait de chèvre et retirez la casserole du feu.

Le lait de chèvre est utilisé car, outre ses autres bienfaits, il favorise le renouvellement cellulaire et aide à atténuer le stress et l'anxiété.

La température du lait ne doit pas dépasser 50 °C ; incorporez ensuite un peu de miel et l'infusion de fleurs de molène. Enfin, ajoutez deux pistils de safran préalablement dissous dans un peu de lait. Il ne reste plus qu'à filtrer le mélange.

Si vous le souhaitez, vous pouvez servir cette boisson équilibrante et réconfortante en la décorant de fleurs de molène. Non seulement ce « lait royal » remonte le moral, mais son effet apaisant en fait également un excellent choix pour une pause ou comme boisson du soir.

