



Histoire

L'achillée millefeuille tire son nom d'Achille : celui-ci avait appris auprès du centaure Chiron, spécialiste de la médecine, à exploiter ses propriétés, et l'avait ainsi utilisée pour soigner une plaie purulente du roi Téléphos. Dans l'Antiquité, l'achillée millefeuille était utilisée pour soigner les plaies et arrêter les hémorragies. En Amérique du Nord et en Chine, elle est utilisée depuis déjà 4 000 ans. Les Germains lui attribuaient également des vertus protectrices contre pratiquement toutes les maladies.

Recettes - vertus médicinales

Les feuilles tendres et finement pennées apparaissent dès le début du mois d'avril.

Les fleurs s'épanouissent de juin à la fin de l'été, c'est lors des journées ensoleillées, lorsque la teneur en huiles essentielles est à son maximum, que la récolte est la plus propice.

Sel amer à l'achillée millefeuille

Un sel aux notes épicées et acidulées, idéal pour la digestion et l'ancrage. Parfait avec des pommes de terre au four ou des tomates.

Ingrédients

2 cs de fleurs d'achillée séchées
1 cc de feuilles d'achillée séchées
3 cs de gros sel marin

Préparation

Broyer finement les fleurs et les feuilles au mortier ou au mixeur, mélanger avec le sel et conserver dans un récipient hermétique. Pour les enfants : à utiliser avec parcimonie.

Achillée millefeuille

Asteracées (Asteraceae) - plantes herbacées vivaces : rarement des semi-arbustes, hauteur de 6 à 80 cm

Certaines espèces sont des plantes médicinales : huiles essentielles, tanins, flavonoïdes, chamazulène, camphre, achilléine et autres substances amères, ainsi que divers minéraux (notamment le potassium).

Utilisation

L'achillée en fleur est utilisée comme tonique amer en cas de troubles digestifs et de coliques.

Les fleurs sont utilisées pour les soins de la peau du visage dans les bains de vapeur.

Les pousses et les feuilles fraîches peuvent être ajoutées aux salades. Les huiles essentielles ont une action expectorante.



Thé à l'achillée millefeuille

Ingrédients

2 cc de fleurs d'achillée millefeuille séchées
1 cc d'alchémille
1 cc de mélisse citronnée
1 pincée de pétales de rose

Préparation

Verser 250 ml d'eau bouillante sur les ingrédients, laisser infuser 10 min. À déguster chaud ou froid.

Conseil

également délicieux en thé glacé avec du miel et du citron lors des journées chaudes.

Huile corporelle à l'achillée millefeuille

Apaisante en cas de petites irritations cutanées ou de maux de ventre.

Ingrédients

1 poignée de fleurs d'achillée millefeuille fraîches
200 ml d'huile d'amande bio

Préparation

Ajouter les fleurs à l'huile et laisser macérer 2 à 3 semaines dans un endroit chaud (à l'abri du soleil). Filtrer ensuite et verser dans une bouteille foncée. À utiliser avec parcimonie chez les enfants : pour un massage doux du ventre en cas de ballonnements ou pour faciliter l'endormissement. Vous pouvez éventuellement ajouter 1 goutte d'huile de lavande pour parfaire le mélange.



Angelika Wolf 9/2026
La Chapelle sur Dun
angelika.wolf@d-l-w.de