

Sauvages en juin : consoude et spongieuse - également : fleurs de tilleul



Consoude
Symphytum officinale

La consoude pousse sur des sols mous et humides (berges de ruisseaux, prairies humides, fossés) ; la plante atteint 30 à 90 cm de hauteur ; couleur des fleurs = jaune, rose, blanc, violet ; parties de la plante utilisables = feuilles, fleurs, pousses, racines ; propriétés = hémostatique, formation de tissus, bourrage, cicatrisation ; contient beaucoup de vitamine C, de silice, de potassium et de calcium.

Les feuilles et les fleurs peuvent être récoltées 3 à 5 fois pendant la période de végétation, mais seulement jusqu'à la fin du mois d'août, afin que la plante puisse encore accumuler suffisamment de force pour l'hiver.

Utilisation :

Tisane de consoude Comme mesure de soutien en cas d'inflammations intestinales, de diabète, de diarrhée, de pleurésie et de brûlures d'estomac, on boit une tisane avec la racine de consoude. Dans le traitement de la fièvre, du rhume des foins, de la toux, de la pneumonie, de la névrodermite, des maladies rénales, une infusion de feuilles ou de racine de consoude peut être utile.

Tisane de feuilles de consoude

2 cuillères à soupe d'herbes séchées ou fraîches - verser 250 ml d'eau froide. Laisser reposer l'extrait toute la nuit et filtrer le lendemain matin. Ensuite, faire infuser l'herbe dans 250 ml d'eau bouillante et laisser reposer 5 minutes. Pour boire, mélanger les deux extraits de thé.



Gaillet gratteron
Galium aparine

est appelé gaillet gratteron à cause de ses tiges et de ses fruits qui collent volontiers aux vêtements ou à la fourrure des animaux ; ne convient pas à la consommation en l'état.

Une plante médicinale de longue tradition. Dioscoride l'utilisait au 1er siècle contre la fatigue et l'épuisement. Pline l'utilisait contre les morsures de serpent, pour arrêter les saignements et pour les douleurs d'oreille.

Aujourd'hui, surtout pour les infections urinaires et les affections cutanées.

Utilisable toute l'année :

Parties de la plante Feuilles, fleurs, graines ; couleur des fleurs : blanc ; dans les prés, les jardins, les champs, au bord des chemins ; non toxique ; huiles essentielles, coumarine, acide tannique, tanins, glycosides, acide silique, saponines = antibactérien, détoxifiant, fébrifuge, diurétique.

Cuire les jeunes pousses tendres à la vapeur ou à l'étuvée. Excellentes pour les farces, dans les soupes, les soufflés, les tartes aux légumes ou comme garniture de légumes sauvages cuits au four. Pour une consommation crue, les fleurs et les feuilles sont un bon ingrédient dans les smoothies verts.



Fleurs de tilleul

Feuilles au début du printemps, fleurs et fruits

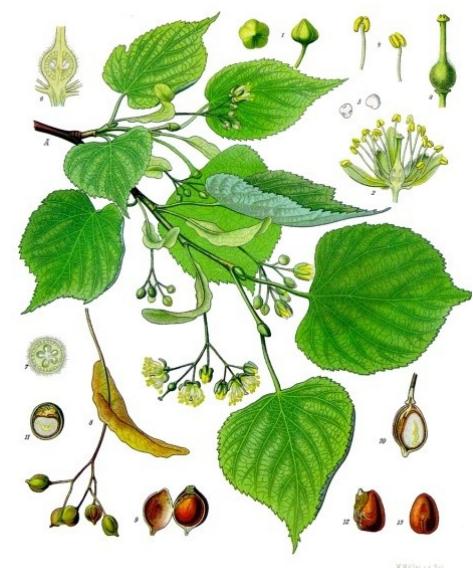
Goût : Feuilles douces, délicates, comme une salade. Fleurs lourdes et parfumées, à l'odeur de miel.

Utilisation :

Consommer les feuilles crues en mai, comme une salade, ou les faire cuire comme des épinards.

Les fleurs sont idéales pour aromatiser les liquides et, séchées, elles donnent une infusion efficace contre les rhumes fébriles.

Les fruits/graines très jeunes peuvent être conservés dans du vinaigre, comme les câpres.



Tisane de racine de consoude

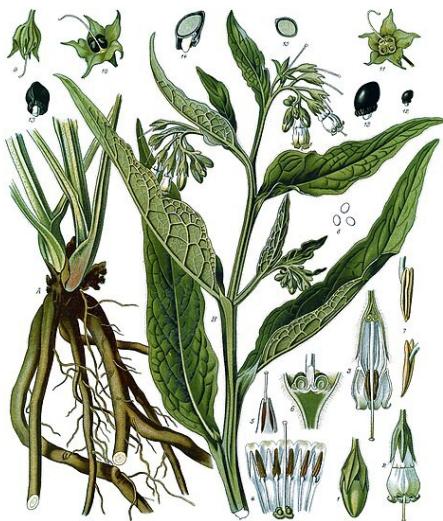
2 cc de racine fraîche ou séchée, broyée ou en poudre ; porter 300 ml d'eau à ébullition et y plonger la racine.
Laisser reposer sur la plaque chaude pendant dix minutes.

Eau de consoude

Facile et rapide à préparer ; très rafraîchissant et désaltérant (riche en substances vitales)

3 feuilles moyennes de consoude
1 pousse de mélisse citronnelle ou $\frac{1}{4}$ de citron avec son zeste
1 l d'eau

Ciseler les feuilles de consoude et la mélisse citronnée ; arroser d'eau ; laisser reposer 2-3 heures.



Dans le centre de la Suisse, on cuit les feuilles dans une pâte. Les feuilles rugueuses de la consoude se prêtent particulièrement bien à cet usage.

Ses grandes feuilles peuvent également être utilisées pour l'enveloppement.

(© kostbarenatur.net, juin 2025)

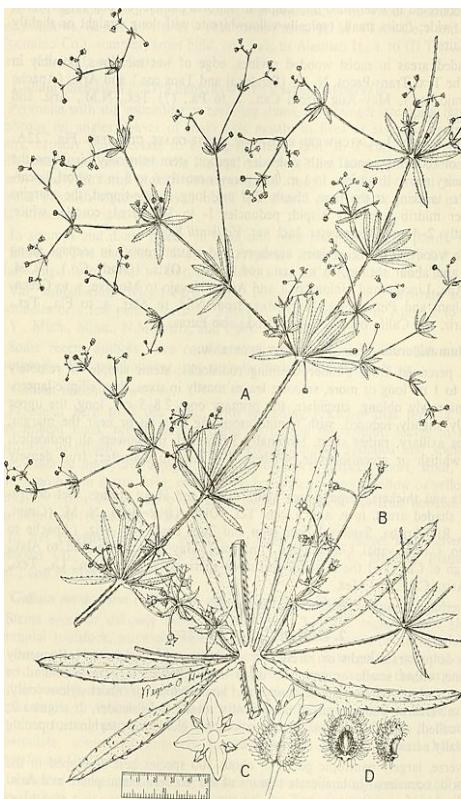
Amendements pour sols :

Toutes les espèces de consoude ont en commun le fait qu'elles poussent très vite et peuvent rapidement devenir gênantes au jardin.

Au jardin, elles sont volontiers utilisées comme paillis.

Le purin de consoude est un excellent engrais azoté organique (voir aussi purin de plantes).

L'aptitude au paillage vient du fait que les espèces de consoude „fouillent“ le sol à la recherche d'éléments nutritifs qui ne sont souvent pas disponibles pour les autres plantes dans les sols pauvres en nutriments.



Tisane de tilleul

1 cs de fleurs de tilleul séchées
150 ml d'eau bouillante

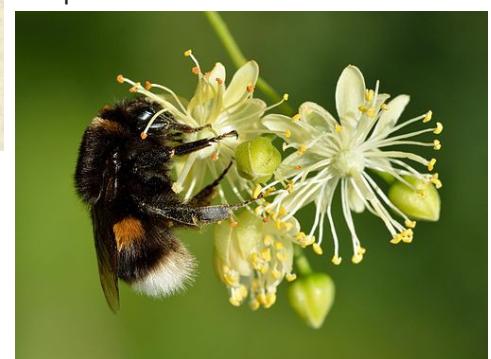
Verser de l'eau bouillante sur les fleurs de tilleul séchées.

Laisser reposer env. 12 min.

Les fleurs de tilleul ont une odeur délicieuse, sont savoureuses et relaxantes.

Autre utilisation :

Les apiculteurs apprécient particulièrement le tilleul en tant que plante mellifère pendant la floraison, car les abeilles peuvent produire des quantités considérables de miel de tilleul à partir du nectar de cette plante. Le miel de tilleul a l'arôme typique du tilleul, est de couleur jaune clair à jaune verdâtre, est liquide à l'état frais et se cristallise en flocons ou en granulés au fil du temps.



Convient pour l'extraction de jus. Le jus est utilisé pour des boissons rafraîchissantes et sert de base aux soupes.

Les fleurs peuvent être utilisées comme décoration comestible et les boules de graines grillées servent à fabriquer des succédanés de café.

Tisane de bardane

Le thé stimule le système lymphatique et stimule notre système immunitaire. Verser 250 ml d'eau bouillante sur 2 cuillères à soupe d'herbe fraîche.

Laisser reposer 10 min.

En usage externe, la tisane de bardane aide à lutter contre le psoriasis, les boutons, l'acné et d'autres maladies de la peau. Accompagner le traitement externe d'une application interne ! Le jus de bardane aide à purifier le sang.



Gaillet gratteron est une plante fourragère pour au moins 40 espèces d'insectes, dont les suivantes se nourrissent exclusivement de cette espèce. Elle est relativement résistante à la lutte chimique, même les plantes fortement endommagées se régénèrent et produisent des graines.

