

SOMMAIRE



Introduction * * * 7

CHAPITRE I

Les activités ludiques et artistiques



- ✿ Herbar aquarellé * * * 10
- ✿ Tataki-zomé * * * 14
- ✿ Tissage de fleurs sauvages sur métier en carton * * * 18
- ✿ Tissage végétal sur métier en bois * * * 23
- ✿ Empreintes végétales * * * 26
- ✿ Peinture de feuilles et de fleurs frottées * * * 28
- ✿ Tapisserie mille-fleurs * * * 30
- ✿ Tapisserie de feuilles à la manière d'un herbar * * * 32
- ✿ Boucles d'oreilles en tilleul à grandes feuilles * * * 34
- ✿ Pendentifs en résine * * * 37
- ✿ Papier en ortie dioïque * * * 39
- ✿ Feuille de papyrus * * * 43
- ✿ Radeau en ortie dioïque * * * 48

- ✿ Bateau en coquille de noix * * * 51
- ✿ Bateau en jonc * * * 53
- ✿ Bâton de purification * * * 54
- ✿ Cônes d'encens * * * 56
- ✿ Bougie aux deux lavandes * * * 58
- ✿ Couronne de fleurs * * * 60
- ✿ Fuseau de lavande * * * 62
- ✿ Sachet de lavandin * * * 65
- ✿ Panier en vannerie aléatoire * * * 68
- ✿ Amulettes médicinales * * * 70
- ✿ Pot-pourri de plantes médicinales * * * 72
- ✿ Encres végétales * * * 73
- ✿ Carillon à vent en renouée du Japon * * * 76
- ✿ Étoile en renouée du Japon * * * 78
- ✿ Land art : guirlande de feuilles * * * 80



CHAPITRE 2

La maison et l'art de vivre

- ✿ Jardin en bocal * * * 86
- ✿ Potager tropical * * * 88

- ✿ Lessive au lierre grimpant * * * 94
- ✿ Teinture végétale * * * 98
- ✿ La cuisine des fleurs et des feuilles * * * 100
- ✿ Mendiants aux fleurs * * * 104
- ✿ Gelée de pétales de roses * * * 106
- ✿ Tarte aux fleurs d'œillet d'Inde * * * 108



CHAPITRE 3

Les remèdes et les cosmétiques naturels

- ✿ Créer son jardin de plantes sauvages médicinales * * * 112
- ✿ Macérat huileux de pâquerette * * * 116
- ✿ Teinture-mère d'achillée millefeuille * * * 119
- ✿ Onguent de souci officinal * * * 122
- ✿ Infusion de ronce à feuilles d'orme * * * 124
- ✿ Sirops contre la toux * * * 126
- ✿ Gommage au sel marin, à l'huile d'olive et à la lavande * * * 130
- ✿ Eau hydratante de pétales de roses * * * 132
- ✿ Eau parfumée de la reine de Hongrie * * * 134
- ✿ Oléogel à l'aloès des Barbades et à l'huile d'argan * * * 136
- ✿ Décoction capillaire au thym commun * * * 138
- ✿ Lotions capillaires * * * 140