

The background of the book cover is a close-up photograph of vibrant green leaves on a dark branch. The leaves are in sharp focus in the foreground, while the background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid on this image.

Karin Greiner

# Les arbres nourriciers & médicinaux

260 recettes culinaires et médicinales  
avec les arbres de notre flore

ULMER

# Sommaire



## FORT ET NATUREL, LES SEIGNEURS DES ANNEAUX

Lilliputiens et géants: la diversité des arbres..	8
Un peu de botanique .....	10
De l'utilisation de l'arbre à l'arbre utilitaire..	21
Identifier et récolter.....	25
Avec le plus grand respect .....	27

Ci-dessus : aiguilles de sapin blanc

Page suivante : forêt de pins sylvestres

## LES ARBRES DE CHEZ NOUS ET LEURS UTILISATIONS

Alisier blanc et Alisier des bois.....	32
Aubépine.....	38
Aulne.....	46
Bouleau.....	52
Cerisier.....	60
Châtaigner.....	70
Chêne.....	76
Cognassier.....	84
Cormier.....	92
Épicéa.....	98
Érable.....	106
Frêne.....	112
Hêtre.....	118
Mélèze.....	126
Néflier.....	134
Noisetier.....	140
Noyer.....	148
Orme.....	156
Peuplier.....	162
Pins.....	170
Poirier.....	178
Pommier.....	184
Prunier.....	192
Sapin.....	200
Saule.....	208
Sorbier.....	214
Sureau.....	220
Tilleul.....	228

## RECETTES DE BASE

Avant de commencer.....	240
Eau et résine d'arbres: comment les prélever?.....	242
Presser, extraire, liquéfier: jus, sirop et sorbet.....	245
Boissons alcoolisées: vin, bière, liqueur....	249
Mettre en conserve et épaissir: compote, confiture, mousse de fruit.....	252
Concentrer: pesto et chutney.....	255
Déshydrater: feuilles et fruits séchés, farine et cuir de fruit.....	257
Épice et épicé: sel, sucre, vinaigre, huile, moutarde.....	260
Fermenter et oxyder.....	264
Tisanes: infusion à chaud, décoction, infusion à froid.....	267
Teintures: extraction maximale, utilisation optimale.....	269
Macérats huileux et autres préparations.....	272
Préparations de bourgeons, fleurs et autres.....	274
Baumes, crèmes, frictions.....	275
Ingrédients.....	276
Bains, frictions et compresses.....	278
Index.....	282



A photograph of a dense forest of tall, thin pine trees. The trees are arranged in a regular pattern, creating a strong vertical rhythm. The ground is covered in a thick layer of green undergrowth, including various shrubs and small plants. The lighting is bright, suggesting a sunny day, and the overall atmosphere is one of a healthy, natural forest.

Fort et naturel,  
les seigneurs  
des anneaux

## Lilliputiens et géants: la diversité des arbres

Qu'est-ce qu'un arbre? D'un point de vue purement botanique: une plante avec un tronc et une couronne, ancrée dans le sol, le plus souvent à l'aide d'un puissant réseau racinaire. Certains arbres deviennent si imposants qu'ils semblent toucher les nuages. D'autres, par contre, restent minuscules toute leur vie et poussent à ras du sol. Les arbres sont des êtres souvent issus de très petites graines qui croissent parmi d'authentiques géants. Ils font des feuilles et des fleurs, portent des fruits et atteignent parfois un âge canonique.

### LES PARTIES ET ORGANES DES ARBRES

Les arbres se composent toujours de racines, d'un tronc et d'une couronne. Les racines ancrent l'arbre dans le sol, lui procurent l'eau et la nourriture, et servent également à la communication: on pense que les arbres sont en relation les uns avec les autres et échangent entre eux par le biais d'un dense réseau de tissus cryptogamiques qui entourent leurs racines, qui sont en outre indispensables pour leur approvisionnement en eau et en sels nutritifs. Le « Wood Wide Web » met les arbres en réseau, comme le fait Internet entre les êtres humains. Chaque essence développe un système racinaire typique qui s'étire plus ou moins en profondeur ou en largeur. Les systèmes racinaires « en cœur », comme celui du hêtre ou du noisetier de Byzance, partent dans toutes les directions, alors que les racines traçantes, par exemple de l'épicéa ou du saule, s'étalent en grande partie juste sous la surface du sol; les arbres à racines profondes, comme le châtaignier ou le noyer, possèdent souvent de puissantes racines pivot qui s'enfoncent surtout en profondeur. Contrairement au buisson dont plusieurs

pousses ligneuses de même valeur sortent directement du sol les unes à côté des autres, l'arbre ne développe qu'une pousse principale qui se ramifie à partir d'une certaine hauteur. Cette pousse principale, le tronc, épaissit au fil des années, tout comme son écorce. Le tronc forme la colonne vertébrale de l'arbre et relie simultanément la couronne avec les racines, permettant ainsi l'échange de substances. Certaines essences ne deviennent pas systématiquement des arbres ou des buissons et on en trouve à tous les stades intermédiaires (par exemple, l'aubépine et le sorbier); elles deviennent soit de petits arbres, soit de grands buissons.

La couronne d'un arbre se développe à partir des branches qui bifurquent du tronc. Les branches forment à leur tour de petits rameaux auxquels sont accrochées les feuilles. Un arbre isolé développe une forme de couronne typique pour sa variété. En fonction des circonstances, l'arbre réagit différemment à la concurrence, à la pression du vent et autres contraintes. Son but consiste à positionner ses feuilles de telle manière qu'elles bénéficient du plus de lumière possible pour la photosynthèse. Dans la plupart des cas, lorsqu'une feuille, un rameau ou une branche s'avère ne plus être suffisamment productive, elle est coupée du système d'alimentation et rejetée ou meurt à même le tronc. Outre des feuilles ou des aiguilles, la couronne porte également des fleurs et des fruits qui, d'un point de vue strictement botanique, sont juste des feuilles spécialisées pour la reproduction.

### HISTOIRE DE L'ARBRE

Les premières plantes du type de l'arbre qui apparurent sur notre planète furent la prêle, le lycopode et la fougère qui atteignaient alors 20 à 40 mètres de haut. Pendant le Carbonifère, il y a environ 300 millions d'années, elles formèrent d'immenses forêts. On en trouve des



vestiges dans la houille. Pendant le Trias, il y a environ 200 millions d'années, les prédécesseurs des conifères prirent le dessus. Aujourd'hui encore, les conifères gymnospermes font partie des plantes les plus répandues. Ils représentent un bon tiers de la surface totale des forêts de notre planète. Pendant le Tertiaire toutefois, il y a environ 60 millions d'années, ils furent dépassés par les angiospermes qui portent leurs graines protégées à l'intérieur d'une cosse, et non à l'air libre. Aux quelque 800 variétés de conifères, toutes essences confondues, s'opposent plusieurs centaines de milliers d'angiospermes, les plantes à fleurs à proprement parler. Les spécialistes estiment qu'une plante à fleurs sur huit forme des tiges ligneuses, c'est-à-dire qu'il existe 30000 variétés d'arbres et de buissons.

Les différentes variétés ne sont pas représentées de manière homogène sur la terre. L'hémisphère Nord se distingue par d'autres variétés d'arbres (par exemple de la famille du hêtre) que l'hémisphère Sud. Les ères glaciaires se traduisirent par une paupérisation massive des variétés d'arbres sur le continent européen. En Europe centrale, par exemple, on rencontre des chênes pédonculés et des chênes rouvres, les arbres caducs les plus représentés en Allemagne après le hêtre, alors que, en Amérique du Nord, on recense environ 400 variétés de chênes.



Les feuilles produisent l'énergie dont les arbres ont besoin pour vivre. Les racines leur livrent l'eau et les sels nutritifs, elles stockent les réserves et ancrent l'arbre dans le sol.

## ARBRES DU MONDE ENTIER

Depuis très longtemps déjà, des essences venues d'autres types de paysage viennent enrichir la flore locale originelle. Des fruitiers, comme le pommier, le poirier, le cerisier et le cognassier, ont notamment été introduits dès le Moyen Âge dans toute l'Europe par les Grecs et les Romains. À l'époque déjà, on veillait à en faire des greffes et posait ainsi la première pierre pour une culture riche en variétés de fruitiers. Il n'est de ce fait bien souvent plus possible de déterminer l'origine de ces variétés. Les arbres fruitiers de nos vergers ne sont pas les seules essences qui ont été introduites, on citera notamment le châtaignier et le noyer. De même, des variétés ornementales comme le cerisier du Japon, à la floraison printanière enivrante, ou le Nordmann, du Caucase (notamment prisé comme arbre de Noël) ne sont plus considérées comme exotiques. On rencontre souvent des arbres utiles introduits d'Amérique du Nord, comme le Douglas ou le chêne rouge d'Amérique, parce qu'ils sont productifs et particulièrement peu exigeants, et qu'ils ont une croissance vigoureuse. Des essences étrangères peuvent toutefois devenir de véritables fléaux parce qu'elles colonisent leur nouveau cadre de vie et en repoussent les essences endogènes. Le cerisier tardif (*Prunus serotina*) à floraison tardive compte parmi les « néophytes invasifs » au même titre que le robinier ou le robinier faux-acacia (*Robinia pseudoacacia*). Mais que nous importent ces considérations de souche et d'origine dès lors qu'il s'agit d'arbres que l'on peut utiliser pour la cuisine et l'armoire à pharmacie. On apprécie tout autant une aiguille qui s'est développée depuis la nuit des temps qu'une feuille d'arbres caducs modifiée à l'aide de techniques modernes, ou des cônes de variétés endogènes que des fruits d'origine lointaine. Dans cet ouvrage, nous évoquerons aussi bien les conifères que les caducs, les variétés indigènes les plus anciennes que les

nouvelles venues, les essences forestières que les arbres de nos jardins. Nous insisterons toutefois pour chaque variété sur son caractère à l'état sauvage — les arbres fruitiers cultivés ne jouent ici qu'un rôle accessoire.

## Un peu de botanique

### DES RACINES À LA COURONNE, DE LA GRAINE À L'ARBRE

Tout arbre fut un jour petit. Si les conditions sont favorables pour un départ dans la vie, de petites racines s'infiltrèrent dans la terre à partir d'une minuscule graine ou d'un fruit rondlet. Elles absorbent aussitôt de l'eau et des minéraux et s'ancrent dans le sol. Une frêle pousse en jaillit bientôt qui développe de petites feuilles vertes. Celles-ci commencent aussitôt à travailler, comme panneaux solaires et usines métaboliques, et la jeune pousse d'arbre est déjà indépendante. Celle-ci a toutefois besoin d'énormément de chance et il lui faut faire beaucoup d'efforts pour devenir un arbre grand et puissant. Et ce, pendant plusieurs décennies, voire plusieurs siècles: résister, affronter la tempête, survivre aux orages, traverser des périodes de sécheresse, surmonter la concurrence. Et si tout se passe bien, le frêle petit tronc devient imposant, les rares petits rameaux se développent en une puissante couronne de branches et ramifications qui portent un grand nombre de feuilles. La fine écorce du début se fait progressivement plus épaisse. En prenant de l'âge, le jeune arbre devient adulte et il porte des fleurs qui donneront des fruits.

Le cycle infini de la vie commence. À la fin, le vénérable arbre devient un vieillard qui ne sera un jour plus que l'ombre de lui-même. Son vert manteau de feuilles qu'il a jusqu'ici renouvelé





Plantule d'érable

chaque année cède la place à un linceul qui finit par tomber et redevient la matière dont il a un jour émergé. Seul un, au mieux deux, des descendants auxquels il a donné le jour au cours de sa vie, parviendra au même stade que lui.

Qu'est-il advenu des autres arbres et des fruits excédentaires? Ils ont été en grande partie utilisés, tout comme les bourgeons, les feuilles et les rameaux. À tous les stades, les arbres dispensent davantage que l'oxygène que nous respirons. On ne peut que le remarquer, par exemple en mordant dans une pomme ou en buvant une tisane de fleurs de tilleul lorsque l'on a pris froid...

### Au printemps: les germes

Lorsque les hêtres se surpassent et donnent un nombre incroyable de fruits, que leurs fânes s'abattent sur le sol en une pluie dense, on peut, après la récolte d'automne, se réjouir à l'idée du spectacle du printemps suivant. Les fânes oubliées germent et recouvrent le sol en un épais tapis de ballerines en tutu. Il convient alors de récolter ces « jeunes légumes » ! Ces germes comptent parmi ce que la forêt de hêtres nous donne de meilleur. On peut faire une délicieuse salade avec les germes de hêtre, de tilleul ou d'érable, ou en préparer un fantastique plat de pommes de terre.



A close-up photograph of green pine needles, with a cluster of needles in the foreground on the left and a blurred background of more needles. The lighting is soft, highlighting the texture of the needles.

# Les arbres de chez nous et leurs utilisations

# Alisier blanc et Alisier des bois

**ESPÈCE PRÉSENTÉE ICI :** alisier blanc (*Sorbus aria*), famille des Rosacées. *Sorbus* est dérivé du mot celtique *sorb* pour « âcre » ou du latin *sorbere* pour « boire bruyamment ». Théophraste d'Eresós (372/370-288/286 av. J.-C.) désignait déjà le sorbier blanc sous le terme d'*aria*, mais également une variété de chêne.

**AUTRE NOM :** allouchier.

**ASPECT :** petit arbre ou grand buisson caduc, souvent à plusieurs troncs émergeant du sol, de 6 à 15 m de haut, rarement 20 m ; couronne pyramidale à sphérique.

**LONGÉVITÉ :** 150 à 200 ans.

**PARTICULARITÉS :** arbre recherchant la lumière, racines profondes.

**HABITAT :** Europe de l'Ouest, centrale et du Sud jusqu'à l'Asie, fréquent, des plaines jusque dans les montagnes (jusqu'à environ 1 600 m), sur des sols meubles, également caillouteux, de préférence pauvres en nutriments ; forêts de caducs mixtes, forêts de pins, garrigues, sur les versants de falaise, également dans les parcs et jardins.

**SUBSTANCES :** dans les fruits : glucides (sucre), pectine, vitamines (surtout vitamines A et C), acides de fruits, tanins.

**AUTRES ESPÈCES :** Alisier des bois ou Aliser torminal (*Sorbus torminalis*). On désigne sous le terme d'alisier un grand nombre d'essences de la famille des *Sorbus* qui se distinguent par leurs petits fruits farineux. On ne les trouve souvent que dans une zone très limitée et ils se croisent fréquemment entre eux. Il existe en outre une grande palette de formes hybrides issues de croisements avec des sorbiers, des cormiers ou des poiriers.

Deux fois par an, on ne peut pas ne pas voir cet arbre : à la fin du printemps, lorsqu'il fleurit, et en automne, lorsqu'il arbore ses fruits rouges. L'alisier est considéré comme le symbole de la ténacité, de l'endurance et de la persévérance, raison pour laquelle on le plante souvent en milieu urbain. Il ne se montre pas uniquement robuste au bord des routes, sur les parkings, il filtre également une grande partie de la poussière de l'air avec le dessous duveteux de ses feuilles. L'alisier apporte une touche de couleur dans la grisaille de la ville et ne « salit » pas. Il conserve jusque tard dans l'hiver ses fruits rouge vif, à moins qu'ils n'aient été auparavant mangés par les oiseaux ou les écureuils. L'homme les évite, car ils sont, comme ceux du sorbier des oiseleurs, souvent considérés comme toxiques. Cela n'est toutefois pas vrai, l'alisier blanc est déjà depuis longtemps « mis en culture ». L'alisier blanc et l'alisier des bois, comme leur proche parent le cormier, sont de nouveau à l'honneur.



## En cuisine

Contrairement aux baies du sorbier, celles de l'alisier ne contiennent pratiquement aucune substance amère et elles peuvent être sans problème mangées crues, directement sur l'arbre. Elles n'ont pas obligatoirement besoin de subir la gelée pour devenir tendres. Au début, les fruits ont un goût neutre farineux, mais, avec le temps, ils développent progressivement une note sucrée et aromatique. Congelée ou séchés, cuits ou travaillés de toute autre manière, leur doux goût de poire et leur tendre fragrance d'amande sont séduisants: on utilise de ce fait leurs propriétés délicates pour adoucir des variétés de fruits plus acides. On les mélange par exemple avec certaines variétés de pommes ou de fruits sauvages, comme ceux du cognassier ornemental, du cornouiller et de l'épine-vinette. Les baies de l'alisier sont indéniablement nutritives. Pendant la Première Guerre mondiale encore, on les donnait à manger aux nourrissons sous forme de bouillie cuite dans l'eau ou le lait. Les fruits brun rouge de l'alisier des bois, également tendres et pâteux lorsqu'ils sont

complètement mûrs, ont un goût acidulé similaire à un mélange de prune séchée et d'abricot. Contrairement aux baies de l'alisier blanc, celles de l'alisier des bois doivent subir une fois le gel. On les trouvait autrefois en grande quantité, comme des fruits traditionnels, sur les marchés de Londres, de Prague et de Vienne. On en faisait principalement de la compote pour accompagner les rôtis, des conserves comme avec les airelles rouges, au goût similaire à la confiture d'églantine. On les utilisait également pour brasser la bière. On en trouve des recettes pleines de fantaisie dans la Wienerwald, la forêt viennoise: de la nouille d'alisier des bois au tiramisu d'alisier en passant par les herbes à l'alisier.

### UTILISATIONS CULINAIRES

- **fleurs** pour le sirop
- **fruits frais** pour la confiture, la mousse, la compote, les sauces, la liqueur, pour confire
- **fruits secs** comme « raisins secs » pour le pain, les biscuits, le thé, le muesli, comme ersatz de café.



Bourgeons à fleurs de l'alisier blanc



Baies d'alisier



Farine et pain  
d'alisier

## PAIN D'ALISIER

L'alisier ne procure pas uniquement de la farine pour faire du pain, on peut également utiliser les baies, seules ou mélangées avec d'autres fruits secs. Cela donne ce que l'on appelle le pain aux fruits. En voici une recette très simple:

1 dé de levure fraîche

700 g de farine complète de blé

300 g de farine d'alisier

1 c. à c. de sel

3 c. à s. d'huile de tournesol

50 g de graines de tournesol

Émiettez la levure, la remuer dans 500 ml d'eau tiède. Mettre ensemble les différentes farines avec le sel dans un saladier, ajouter la levure et l'huile. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse, au besoin ajouter encore un peu d'eau tiède ou de farine. Laisser lever 40 minutes dans un endroit chaud.

Pétrir consciencieusement la pâte sur un plan de travail fariné en y intégrant les graines de tournesol. Former avec la pâte une grosse

miche, la poser sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé ou, en deux portions, dans des moules à cake rincés et saupoudrés de farine. Laisser lever de nouveau à couvert pendant 20 minutes dans un endroit chaud. Mettre le pain à cuire pendant environ 60 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (sole et gril).

## FARINE D'ALISIER

Faire sécher des baies d'alisier mûres, de préférence dans un séchoir ou au four. Les passer au mixeur à faible vitesse, laisser finir de sécher. Ce n'est qu'une fois bien secs que les fruits ne collent plus et peuvent être moulus finement. Tamiser la farine. On peut la mélanger avec diverses pâtes, cela leur confère une couleur rougeâtre appétissante et un délicat goût fruité et améliore leur conservation. Pendant la cuisson, une odeur délicatement fruitée se répand dans la cuisine.

## PÂTE À TARTINER D'ALISIER BLANC OU D'ALISIER DES BOIS

500 g de farine d'alisier blanc et/ou des bois

250 g de pommes

250 g de poires

jus d'1 citron

1 kg de sucre gélifiant

Laver et laisser bien égoutter les baies d'alisier.

Enlever les trognons des pommes et des

poires, couper la chair des fruits en petits dés.

Mélanger les fruits avec le sucre gélifiant et le

jus de citron, laisser macérer le tout pendant

plusieurs heures (de préférence toute une nuit)

afin que les fruits s'imbibent de jus. Réchauffer

le tout en remuant et laisser bien cuire pendant

au minimum 3 minutes. Mettre encore chaud

dans des bocaux et les fermer.

Cette pâte à tartiner peut être utilisée de

multiples façons, par exemple pour garnir un

gâteau, pour des sorbets ou des crèmes, pour

enrichir une moutarde.

## SOUPE D'ALISIER

1 oignon coupé en dés

1 carotte coupée en dés

1 branche de céleri coupée

2 c. à s. d'huile

700 g de baies d'alisier blanc

200 ml de vin rouge

200 ml de porto

500 ml de bouillon de viande ou de légumes

1 à 2 piments

1 gousse d'ail

1 bouquet de thym

100 g de crème fraîche

sel, poivre

Faire blondir les dés de légumes dans l'huile très

chaude, ajouter les baies lavées, faire revenir

brèvement. Mouiller avec le bouillon, le vin

et le porto. Ajouter les piments et l'ail ainsi



Tartines de baies d'alisier blanc et jus d'alisier des bois

que la moitié du thym. Faire cuire le tout à feu doux jusqu'à ce que le tout soit tendre et que le liquide ait réduit de moitié. Réduire le tout en purée, le passer à travers une passoire, faire de nouveau chauffer la soupe, incorporer la crème fraîche en remuant, saler et poivrer. Détacher les petites feuilles de thym des tiges restantes, les éparpiller au-dessus de la soupe.

**ASTUCE:** la soupe d'alisier est également bonne comme dessert froid et sucré. Pour ce faire, laisser frémir environ 500 g de baies d'alisier dans 1 l de lait jusqu'à ce qu'elles soient tendres, réduire en purée, filtrer. Selon les goûts, lier avec de la féculé de maïs, sucrer avec du miel et de la vanille.

## LIQUEUR D'ALISIER BLANC ET DES BOIS

Le produit le plus célèbre fait à partir de baies d'alisier est incontestablement l'eau-de-vie d'alisier produite en Alsace et en Autriche.

Son goût délicatement âpre mais extrêmement élégant de pâte d'amande évoque celui d'un mélange de prunelles et de pin cembre.



Le rendement est extrêmement faible: il faut 50 l de moût pour obtenir 1 l d'eau-de-vie. Cela explique le prix astronomique d'une telle « reine des eaux-de-vie de fruits » qui peut atteindre plusieurs centaines d'euros par litre. Mais on peut également produire une liqueur soi-même qui n'en sera pas moins délicieuse. Pour ce faire, faire frémir 500 g de fruits frais dans 500 ml d'eau jusqu'à ce qu'ils soient

tendres, bien écraser le tout, filtrer le jus à travers un tissu. Peser le jus obtenu, le porter à ébullition avec la même quantité de sucre, laisser réduire aux deux tiers. Verser dessus la double quantité d'eau-de-vie, de vodka ou de fine, mettre en bouteille. Laisser arriver à maturité pendant 3 à 4 semaines dans un endroit obscur et frais.

## Usages médicaux

Alors que l'alisier blanc n'est quasiment pas utilisé en médecine (on mange des fruits frais contre la diarrhée, des fruits séchés contre la toux et le rhume), l'alisier des bois a sa place dans les armoires à pharmacie depuis le Moyen Âge. La dénomination *torminalis* laisse entendre contre quoi les petits fruits étaient utilisés: contre la dysenterie (en latin *tormina*, « dysenterie »). Que ce soit contre la dysenterie, le choléra ou toute autre maladie provoquant des diarrhées, l'alisier des bois est efficace en raison de la pectine et des tanins qu'il contient et qui parviennent à apaiser l'intestin. Martin Luther (1483-1546) écrivit à son ami Johannes Agricola une lettre dans laquelle il lui demandait d'envoyer davantage d'alisier des bois d'Eisleben à Wittenberg afin que Katarina, sa femme, puisse les apprécier et recouvrer la santé. L'alisier des bois était en outre apprécié en tant que fruit qui stimulait et tonifiait le cœur, mais était aussi censé atténuer les problèmes menstruels et guérir l'enrouement.

### UTILISATIONS MÉDICINALES

**Baies fraîches** d'alisier des bois, cuites et séchées pour renforcer l'organisme d'une manière générale, pour soutenir le système immunitaire, en cas de troubles gastro-intestinaux.

### | MOUSSE D'ALISIER DES BOIS

Mettre à congeler pendant plusieurs jours des baies très mûres d'alisier des bois, les porter à ébullition dans un peu d'eau, faire mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient cuites, filtrer à l'aide d'une passoire à mailles fines. En prendre à la cuillère en cas de problèmes gastro-intestinaux. En congeler par portions pour une bonne conservation.

### | TISANE D'ALISIER DES BOIS

On recommande de prendre une tisane de baies séchées qui, en raison de leur forte teneur en vitamine C, préviennent les refroidissements, mais aussi en cas de problèmes gastro-intestinaux. Pour ce faire, porter à ébullition 1 c. à s. bien pleine de baies séchées d'alisier des bois dans 250 ml d'eau, laisser frémir 10 à 15 minutes à feu moyen. Filtrer et déguster. Selon les goûts, sucrer avec un peu de miel.



## GUIDE COMPLET DES USAGES CULINAIRES ET MÉDICINAUX, DES ARBRES DE NOS FORÊTS

L'auteure, spécialiste des plantes médicinales, présente dans ce livre:

- **180 recettes de cuisine**, traditionnelles ou originales, à base des feuilles, fruits, sève, écorce ou bourgeons des arbres les plus courants de notre flore.
- **80 utilisations médicinales** sous forme de teintures, baumes, décoctions, tisanes, cataplasmes et bains, permettant d'utiliser au mieux les propriétés bienfaitantes des arbres et de les conserver.

Avec ce guide, vous saurez tirer profit de tous les bienfaits des arbres qui vous entourent et utiliser, dans le respect de leur préservation, le fruit de vos cueillettes.



ISBN: 978-2-84138-992-6



9 782841 389926

PRIX TTC FRANCE: **29,90 €**