



# BOISSONS DE NATURE

Élaborer 60 recettes  
purifiantes, relaxantes  
ou dynamisantes

Michael Isted



A glass bottle of water with a blue and white floral pattern on the label, set against a light, textured background. The bottle is partially filled with water and has a white cap. The label features a blue and white floral design. The background is a light, textured surface, possibly a wall or a backdrop.

**BOISSONS  
DE NATURE**



# BOISSONS DE NATURE

Élaborer 60 recettes  
purifiantes, relaxantes ou dynamisantes

Michael Isted  
Photographies de Susan Bell

  
delachaux  
et niestlé

## DÉDICACE

Je dédie ce livre à toutes les plantes.

### Édition originale

Titre original : *The Herball's guide to botanical drinks*

© 2017 Quarto Publishing Group plc

Text copyright © 2017 Michael Isted

### Édition française

© Delachaux et Niestlé SA, Paris, 2019

Dépôt légal : février 2019

ISBN : 978-2-603-02648-9

Traduction : Élisabeth Gautier

Adaptation : Graph'm

Préparation, mise en pages, relecture : Graph'm

Impression : Chine

Cet ouvrage ne peut être reproduit, même partiellement et sous quelque forme que ce soit (photocopie, décalque, microfilm, duplicateur ou tout autre procédé analogique ou numérique), sans une autorisation écrite de l'éditeur.

Tous droits d'adaptation, de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

Illustrations botaniques : *gaillet gratteron* (p. 18) *Foxyliam/ Shutterstock* ; *aubépine* (p. 21) *Mamita/ Shutterstock* ; *mélisse officinale* (p. 21) *Mamita/ Shutterstock* ; *camomille* (p. 27) *Hein Nouwens/ Shutterstock* ; *damiana* (p. 27) *Foxyliam/Shutterstock* ; *lierre terrestre* (p. 20) ; *passiflore officinale* (p. 28) ; *coriandre* (p. 32) *Wellcome Library, London. Wellcome Images*. Illustration : *soleil et lune* (p. 13) *Lestyan/ Shutterstock*.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas de problème pouvant découler de l'utilisation des informations contenues dans ce livre. Ce livre ne peut être utilisé pour établir le diagnostic ou le traitement de quelque maladie que ce soit. Il ne peut non plus être utilisé pour donner des conseils médicaux ou autres conseils de santé. Il ne peut être considéré que comme un guide général et non une source définitive. Les mesures et les dosages n'y sont fournis qu'à titre indicatif. Le lecteur doit demander conseil à un praticien qualifié ou à un médecin ayant l'expérience des sujets abordés, ainsi que des pratiques, des lois et des règlements en cours. De plus, toute personne enceinte ou en période prégénésationnelle doit consulter un professionnel avant d'utiliser ces recettes.

# Sommaire

Introduction 6

## Les plantes

Bref historique... 11

La récolte au fil des saisons 14

Le guide des plantes 16

Les préparations 40

## Les boissons

Purifiantes 66

Régénérantes 86

Énergisantes 112

Stimulantes 134

Apéritifs & Digestifs 146

Élixirs d'amour 164

Potions calmantes 178

Pour aller plus loin 190

Index 191

## CHARTRE Delachaux et Niestlé

- 1 L'éditeur nature de référence depuis 1885.
  - 2 Le fonds éditorial le plus complet en langue française avec plus de 400 ouvrages consacrés à la nature et à l'environnement.
  - 3 Des auteurs scientifiques et naturalistes reconnus.
  - 4 Les meilleurs illustrateurs naturalistes, pour la précision et le réalisme.
  - 5 Des ouvrages spécifiquement adaptés à l'utilisation sur le terrain.
  - 6 Des contenus actualisés régulièrement pour relayer les avancées scientifiques les plus récentes.
  - 7 Une démarche éco-responsable pour la conception et la fabrication de nos ouvrages.
  - 8 Une approche pédagogique qui sensibilise les plus jeunes à l'écologie.
  - 9 Une réflexion qui éclaire les grands débats sur l'environnement (biodiversité, changement climatique, écosystèmes).
  - 10 Une implication aux côtés de tous ceux qui œuvrent en faveur de la protection de l'environnement et de la conservation de la biodiversité.
- Retrouvez-nous sur [www.delachauxetniestle.com](http://www.delachauxetniestle.com) et sur Facebook

# INTRODUCTION

Ce livre est un hymne aux plantes, un recueil moderne de recettes conçues pour vous aider à dialoguer avec la nature. Grâce aux plantes, vous allez y découvrir de nouvelles façons passionnantes de créer des préparations délicieuses, enchantées et alchimiques !

Les boissons aux plantes sont indispensables pour la santé, de façon directe et indirecte. Elles vous aident à rester connecté à votre environnement, à l'univers tout en vous offrant un enracinement et un but dans la vie.

Dans tous les domaines, aussi bien dans votre cuisine que dans les boutiques, ou bien dans les bars et les lieux à la mode où je passe la plupart de mon temps – et jusque sur les emballages –, les plantes sont là. Tout est fait à base de plantes : les alcools, les dentifrices, les parfums, les thés, même les médicaments qu'autrefois on appelait drogues, ce qui signifiait « herbes séchées ».

En tant qu'herboriste, je m'attache à la création de façons innovantes d'utiliser les herbes, en m'engageant envers la nature et en proposant des rituels qui permettent de se relier aux plantes. Distiller la sauge du jardin, cueillir le romarin pour en faire des infusions pleines de fraîcheur, manger le cassis directement sur l'arbuste... il existe mille façons de se connecter aux plantes afin d'embellir sa vie et de lui donner un sens.

Dans ce livre, je bouscule un peu le milieu de la phytothérapie, celui des boissons aux plantes, et le vôtre aussi. Je tire mon inspiration du passé, de mon étude des préparations alchimiques utilisées par nos ancêtres, ainsi que des procédés incroyables qu'ils mettaient en œuvre pour fabriquer et pour administrer les remèdes à base de plantes.

Nombre de ces anciennes méthodes et formules sont plus intéressantes que celles d'aujourd'hui. Je leur apporte donc un éclairage nouveau et leur ouvre une porte dans notre monde moderne.

J'ai travaillé toute ma vie dans l'industrie alimentaire et créé des boissons pour des hôtels, des restaurants, des bars et des spas du monde entier. J'ai aimé ça... mais je savais qu'on pouvait aller plus loin. Alors j'ai décidé d'abandonner ce travail pour en apprendre plus sur les plantes et les peuples qui les ont utilisées. Une fois cette direction prise, je me suis mis à étudier la nutrition et la phytothérapie, à passer plus de temps avec les plantes, et toute ma vie a commencé à prendre un sens. Les plantes m'ont donné un but. Elles m'ont permis de mieux me comprendre et de percevoir la vie autrement. Je continue ce voyage en essayant d'assimiler tout cela, et ce sont les plantes qui me guident sur ce chemin excitant et plein de couleurs.

Nous avons évolué grâce à ces organismes intelligents et dynamiques qui entretiennent la vie sur Terre. Ils sont notre nourriture, ils produisent l'air que nous respirons, ils nous offrent tout ce dont nous avons besoin, jusqu'au plaisir simple d'un bouquet sur une table. Nous ne sommes rien sans les plantes, les arbres et les champignons. Pourtant, nous considérons la nature avec mépris et sans respect : nous polluons l'air, l'eau et les cultures, nous exploitons et modifions génétiquement les plantes, trafiquons leurs gènes pour d'hypothétiques profits, et les traitons comme de simples marchandises. Nous devons montrer plus de considération envers la nature et réécrire l'histoire. Comme disait le guide spirituel Sri Mata Amritanandamayi : « Ce n'est pas nous qui protégeons la nature, c'est la nature qui nous protège. »





# LES PLANTES

---

*Dans cette partie, je vous propose un bref historique de certaines de mes influences majeures, je vous présente certaines de mes plantes favorites et je vous fais découvrir mes façons de travailler et d'utiliser les herbes dans les boissons et les potions.*





## BREF HISTORIQUE...

Les plantes à fleurs et sans fleurs sont apparues il y a 60 millions d'années et ont commencé à évoluer en fabriquant des molécules chimiques (les métabolites secondaires des plantes) pour se défendre contre les herbivores et les infections. Durant son évolution aux côtés des plantes, l'homme les a testées en les mangeant ou en les buvant – ce sont les premières infusions – et il a ainsi découvert que leurs composants étaient utiles pour sa santé.

Cet usage des plantes pour soigner et se faire plaisir est antérieur à l'écriture. Toutes les cultures antiques possèdent des registres de potions à boire, que ce soient une infusion chaude de menthe, des mélanges d'herbes cérémonielles ou une tasse de thé. Une des plus anciennes boissons, préparée avec du riz fermenté, du miel, des baies d'aubépine et du raisin, et conservée dans des pots de terre, est chinoise et date de 7 000 à 8 000 ans av. J.-C.

### La Chine

Le système médical chinois est basé sur l'usage des plantes et se fonde sur des milliers d'années d'expérience.

Un des plus anciens textes connus sur l'usage des herbes a été écrit par l'empereur Shen Nong vers 2 700 av. J.-C. Il répertorie les effets sur lui-même de plus de 350 herbes. Il contient les recettes de plus de 100 « remèdes à boire » dont certains sont encore utilisés de nos jours.

Shen Nong a doté chaque herbe de ces mélanges d'un caractère anthropomorphique.

~  
L'EMPEREUR : l'herbe principale, le chef.

LE MINISTRE : l'herbe qui « conseille » l'empereur.

L'ASSISTANT : l'herbe qui aide l'empereur à faire son travail.

LE GUIDE : l'herbe qui ouvre la voie à l'empereur.

~  
Cette façon de travailler m'a influencé. J'élabore souvent une potion autour d'un « héros » végétal qui agit comme l'empereur, me demandant : quel goût a-t-il, quelle odeur a-t-il, quelles sont ses vertus,

comment l'associer avec d'autres plantes et d'autres saveurs ?

Environ cent ans plus tard, l'empereur Huang Di a écrit le *Huangdi Neijing* (*Classique interne de l'Empereur Jaune*) où il soutient que la santé est basée sur deux forces fondamentales – Yin et Yang – et influencée par les Cinq Éléments – eau, feu, terre, métal et bois – qui affectent les organes correspondants. Des formules de plantes y figurent pour accompagner l'alimentation et prévenir les maladies.

Durant la dynastie Han (206 av. J.-C.-220 ap. J.-C.), l'étude des herbes s'est développée. Un des plus fameux médecins de la Chine ancienne, Zhang Zhongjing, a mis au point 113 composés et recettes, y compris la formule classique du thé de brindilles à la cannelle que l'on boit encore aujourd'hui. Voici comment cela fonctionne selon la formule de Shen Nong.

~  
L'EMPEREUR : cannelle, pour stimuler la circulation sanguine.

LE MINISTRE : lysimaque, pour contrôler la température.

L'ASSISTANT : gingembre, pour calmer la digestion.

LES GUIDES : datte et réglisse, comme vecteur et pour le goût.

~  
Environ un millier d'années plus tard, durant la dynastie Ming (1 368-1 643 ap. J.-C.), Shi Lih-tsai met au point de nouvelles formules végétales qui associent de bons aliments à des herbes toniques, à manger ou à boire pour renforcer l'organisme.

En 1977, Zhong Yao Da Ci Dian sort le livre le plus complet jamais écrit sur la médecine chinoise. Les bases de nombreuses préparations de plantes y figurent sous la forme de décoctions curatives que l'on fait bouillir 20 à 40 minutes (voir page 53).

Page de gauche : les meilleures boissons végétales sont encore faites comme autrefois (voir recettes, pages 65-188).

## L'Inde

Une autre de mes sources préférées est l'Ayurvêda indien (*ayur* signifie « vie » et *veda* « connaissance ») qui date d'environ 5 000 ans. Ses origines sont mal connues et enracinées dans la mythologie. On pense que ce nom est tiré des textes sacrés du *Vêda*, à partir desquels se serait développé l'Ayurvêda. Je m'intéresse particulièrement au « Quadruple-Vêda », nommé l'Atharva-veda, qui référence les plantes réputées guérisseuses.

Les travaux fondateurs de Charaka, le médecin, et Sushruta, le chirurgien, auteurs d'anciens textes ayurvédiques, ont fait avancer l'étiologie des maladies et l'étude des plantes curatives. Ils ont répertorié plus de 700 plantes et formules, dont beaucoup devaient être bues.

L'Ayurvêda se base sur les trois énergies vitales, les doshas (kapha, vaata et pitta) qui expriment les spécificités physique, émotionnelle et mentale d'une personne. Leur déséquilibre entraîne la maladie qu'on traite en changeant son mode de vie et son régime, et bien sûr grâce à des formules de plantes.

L'influence de la médecine indienne et des plantes qu'elle recommande s'étend dans le monde entier. Par exemple grâce aux épices telles que le poivre noir ou la cardamome, et aux plantes exotiques comme l'ashwagandha ou le shatavari utilisés pour la santé et le plaisir. Beaucoup des potions de ce livre sont inspirées par l'Ayurvêda et utilisent des herbes indiennes.

## L'Égypte

À Sumer, les plus anciennes tablettes de médecine (III<sup>e</sup> millénaire) détaillent l'usage de végétaux tels le thym, le myrte et la résine d'arbre, qui étaient pris sous forme de boissons. Dans l'Égypte ancienne, les *Textes des Pyramides* (3 000 av. J.-C.), qui dans l'Antiquité sont des textes sacrés, citent des préparations de plantes et le premier kyphi (formule d'encens).

Les *Papyrus Ebers* (env. 1 500 av. J.-C.), un parchemin de 110 pages, est le plus ancien traité médical de l'Égypte ancienne. Il contient plus de 700 formules végétales, comme celle des gommes d'oliban, de cannelle et de mastic.

## La Grèce

Le grand médecin grec Hippocrate (460 av. J.-C.) est le père de notre médecine. Le *Corpus hippocratique*, considéré comme une compilation de ses travaux, relève plus de 130 substances médicinales dont la plupart sont des herbes, comme l'orge, l'ortie, le fenouil et la menthe pouliot.

Le premier herbier grec ayant survécu est l'*Historia Plantarum*, ou *Enquête sur les plantes*, rassemblé par le naturaliste Théophraste (371-287 av. J.-C.). Il contient les premiers textes qui détaillent comment administrer les herbes et relève leurs vertus nutritionnelles et curatives.

Mithridate VI, roi du Pont (135 av. J.-C.), est une figure très influente du fondement de la recherche sur les potions végétales. Il était obsédé par les poisons et leurs antidotes, car son père avait été empoisonné par sa mère. À l'époque, l'empoisonnement faisait fureur...

Mithridate s'est associé avec un botaniste, médecin et pharmacologiste brillant nommé Crataeus. Ils ont forgé des liens solides et sont devenus une *dream team* avant l'heure de phytothérapeutes, improvisant des cocktails d'herbes et créant des potions extrêmement puissantes. Ils ont utilisé des microdoses de poison pour se protéger eux-mêmes, expérimentant la gentiane, la belladone et même le venin. On pense que Crataeus a été le premier érudit à utiliser les illustrations d'herbes dessinées à partir des plantes elles-mêmes.

Une des potions les plus fameuses de Mithridate et Crataeus est le « mithridatum », un mélange d'herbes égyptiennes. Il contenait certaines plantes qui faisaient partie de l'encens traditionnel kyphi : le cassia, la cannelle, la myrrhe et l'huile de balanos tirée du dattier du désert, originaire d'Afrique du Nord.

Le mithridatum a évolué au cours des années. Claude Galien (131-200 ap. J.-C.), un éminent médecin grec, s'en est servi pour élaborer la thériaque, une drogue qui contenait 64 préparations d'herbes différentes. Vous trouverez ma version simplifiée du mithridatum à la page 158.

## L'Arabie et la Perse

Les Arabes et les Perses ont porté le savoir des Grecs et des Égyptiens au niveau supérieur. La Perse et ses établissements d'enseignement ont joué un rôle crucial pour mieux comprendre l'usage des plantes.

Mon amour du parfum, et des formules d'encens et de parfum de l'Égypte ancienne m'a beaucoup rapproché du travail des médecins perses et arabes des IX<sup>e</sup> et X<sup>e</sup> siècles qui les ont développés. C'est le cas, en particulier, des textes d'Al Kindi et Ibn Sina (Avicenne) qui ont amélioré les techniques de distillation.

## Le Royaume-Uni

Je n'aurais pas pu écrire ce livre sans le travail d'herboristes un peu plus proches de nous, surtout les créateurs des anciens herbiers tels que ceux de John Gerard (1545-1612) et Nicholas Culpeper (1616-1654).

**Le monachisme et les moines :** au Moyen Âge, la médecine, la culture des plantes médicinales et la préparation des potions étaient assurées par les monastères. Les moines médecins faisaient pousser l'anis, la menthe, la sauge, la sarriette et la tanaisie, non seulement pour préparer des remèdes, mais aussi des breuvages à déguster : bière, hydromel ou vin. Beaucoup existent encore ou ont au moins inspiré des boissons modernes.

## ... et Astérix !

Je ne pouvais écrire sur l'histoire de l'herboristerie sans faire un clin d'œil aux grands alchimistes de fiction des bandes dessinées d'Astérix ! Panoramix, Septantesix et Cicatrix sont des druides qui inventent des potions magiques, comme celle qui décuple la force pour combattre les Romains...

Nous vivons une renaissance des boissons à base de plantes : gin, vermouth, apéritifs, digestifs et bitters, élaborés à partir de remèdes végétaux d'antan. Les herbiers anciens et recettes de monastère, les shamans sud-américains, l'Ayurvêda, les textes arabes... m'inspirent des versions modernes de ces délicieuses potions.

## Les plantes, le Soleil et la Lune

Pour nos ancêtres, la Lune était un guide. Ils travaillaient en suivant les cycles lunaires pour semer, cultiver, nourrir, récolter et traiter les plantes. Certains moments du cycle, qui agit aussi sur les marées, sont bénéfiques pour extraire les composants et les saveurs des préparations végétales. En agriculture biodynamique, la position de la Lune ou la phase lunaire ont un effet marqué sur la cueillette, la préparation, la distillation, la macération et l'usage des plantes. La pleine lune est considérée comme la meilleure période pour récolter.

On dit que la nouvelle lune d'automne est le moment idéal pour déterrer les racines car l'énergie des plantes y est descendue. Et que les feuilles d'ortie doivent être récoltées seulement quand la Lune est descendante car la vitalité d'une plante est alors dans son feuillage. Les fleurs doivent être cueillies si possible à la chaleur du soleil, quand elles sont épanouies et irradient son plein éclat. C'est le moment idéal pour capturer leur vitalité et leur énergie.

Comme les plantes, dont la croissance et le déclin sont influencés par l'énergie du Soleil et de la Lune, nous devons travailler – ou du moins essayer – en suivant les rythmes de la nature, la respiration des saisons, le Soleil et la Lune. J'aime bien laisser les extraits, les teintures ou les préparations inspirer et expirer tout un cycle lunaire, pour qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes.

Il m'arrive de mettre des préparations dehors durant une nuit de pleine lune ou de lune noire, au milieu des plantes fraîches. Au printemps et en été, j'en laisse parfois au soleil pour qu'elles se chargent de son énergie. Vous en saurez plus dans la partie Recettes (voir pages 65 à 188).



# LA RÉCOLTE AU FIL DES SAISONS

Où que vous vous trouviez dans le monde, certaines plantes – ou parties de plantes – vous seront accessibles à différents moments de l'année.

Voici quelques notions générales sur la récolte et la cueillette. Si vous voulez plus d'informations, référez-vous aux plantes en question (voir pages 16 à 39). Pour les détails sur leur préparation, allez pages 40 à 62.

## Les feuilles, tiges et parties aériennes

Ce sont toutes les parties de la plante qui poussent au-dessus du sol. La plupart des feuilles se récoltent durant toute la saison de culture, mais beaucoup sont au mieux de leur vigueur au printemps et au début de l'été. Si vous récoltez toute la partie aérienne, il vaut mieux le faire juste avant ou au début de la floraison.

Si possible, récoltez toujours un matin ou un après-midi ensoleillé et sec, et demandez d'abord à la plante sa permission (page 41).

## Les fleurs

Tout le temps de leur épanouissement, récoltez les fleurs à certains moments de la journée pour capturer leurs différents arômes, saveurs et composants au cours de la saison de floraison. Par exemple, les fleurs d'aubépine ou de millepertuis ont une saveur et des composants meilleurs quand elles sont jeunes, avant leur floraison complète, et je préfère les cueillir au début d'un après-midi ensoleillé. Mais la rose est vraiment meilleure récoltée quand elle est épanouie et le matin. Il y a plus d'une façon de faire, alors servez-vous de votre intuition et apprenez à connaître les plantes et le climat de votre région. Après avoir passé du temps avec elles, vous commencerez à comprendre la meilleure façon de capter leur beauté.

## Les fruits

En général, les fruits mûrissent du milieu à la fin de l'été, et sont prêts à être cueillis de la fin de l'été au

début de l'automne. Les plus fermes, comme les baies de cynorrhodon et d'aubépine, sont bons à récolter à la fin de l'automne, voire au début de l'hiver. Les plus tendres, comme les quetsches, les mûres et les prunes, se récoltent avant leur complet mûrissement, à moins de les manger ou de boire leur jus tout de suite. Quant aux fraises et mûres sauvages, elles sont prêtes au cœur de l'été. Il n'y a pas de loi unique. Vous verrez que certaines années, les mûres sont plus précoces que d'autres. Observez les plantes, soyez en phase avec elles, et elles vous diront quand elles sont prêtes.

## Les graines

Elles se collectent avec précaution quand elles sont bien mûres. Elles peuvent avoir besoin d'un peu de séchage mais le plus souvent, ce n'est pas nécessaire. Veillez juste à les récolter par temps sec.

## Les racines

En général, on les récolte en automne, quand les parties aériennes meurent et que l'énergie du printemps et de l'été commence à descendre dans la terre. On veut que le plus possible de cette énergie aille dans les racines, donc on laisse les parties aériennes mourir pour permettre à la sève de retourner à la terre. Les racines des plantes vivaces (qui vivent plus de deux ans) se déterrent très tôt au printemps, juste avant que de nouvelles pousses apparaissent. Vous profitez ainsi du maximum de sève et d'énergie. En général, on ne récolte pas les racines des vivaces la première année. On leur laisse au moins deux ans pour se développer.

Il n'est pas courant de récolter les racines des plantes annuelles (dont le cycle de vie ne dure qu'une année), mais si vous le faites, déterrez-les juste avant leur floraison.

L'influence de la Lune joue beaucoup quand on récolte des racines. Si possible, faites-le en période de nouvelle lune, quand la gravité lunaire attire l'eau et l'énergie des plantes, ce qui stimule la vibration et l'énergie des racines... et les rend aussi plus faciles à déterrer !



# LE GUIDE DES PLANTES

Dans les pages qui suivent, je vais vous présenter mes plantes préférées – celles dont je ne peux pas me passer. Elles sont presque toutes utilisées dans mes recettes de boissons, avec d'autres que j'aime aussi et dont je me sers dans mon travail. Les plantes de ce guide sont toutes comestibles mais gardez en tête que certaines de leurs parties ne le sont pas. Alors suivez bien mes conseils sur les parties et les quantités à utiliser. Pour votre sécurité, vous devrez identifier toutes les plantes avant de les récolter et de vous en servir.



*De gauche à droite : fleurs de tilleul ; fenouil et agripaume ; valériane, achillée millefeuille et millepertuis ; reine-des-prés et camomille.*