Bal fleuri au coeur de l'infusion

L'art de préparer les tisanes

Dosage :
1 cuillère à café par tasse suffit habituellement. Vous pouvez également plonger les doigts dans le sachet et en retirer la pincée de plantes désirée. Cela évite ainsi l'intervention d'un outil intermédiaire.

Mode de préparation :

- Pour les fleurs et feuilles tendres :
on utilise l'infusion, qui consiste à verser de l'eau bouillante sur les plantes. Couvrir le récipient et laisser infuser de 3 à 10 minutes suivant la plante.

- Pour les feuilles plus coriaces :
même mode de préparation, mais en donnant quelques bouillons avant d'éteindre le feu.

- Pour les graines, écorces et racines :
on utilise la décoction, en plongeant les plantes dans l'eau froide, puis en portant à ébullition douce quelques minutes. Eteindre alors le feu, et laisser infuser une dizaine de minutes.

- Pour un usage médicinal :
il est conseillé de mettre les plantes dans l'eau froide la veille au soir, laisser macérer toute la nuit, porter à frémissement le lendemain matin. Filtrer après avoir laissé infuser. Préparer la quantité nécessaire pour la journée (1 cuillère à soupe de plantes par litre d'eau), garder éventuellement au chaud dans un thermos, boire souvent et par petites quantités. Ne pas garder au-delà d'une journée !

- Tiède ou froide,
la tisane accompagne agréablement un repas ; n'oubliez pas les infusions froides en période estivale !

- Pour les mélanges harmonisants :
bien re-mélanger les plantes avant utilisation, les éléments les plus fins pouvant se dissocier des plus gros.

- Pour les mélanges condimentaires:
les placer au sec, et les broyer légèrement au moment de leur utilisation (pour conserver au mieux leurs qualités, nous préférons ne pas les broyer avant ensachage).

Conseils :

Il faut veiller à laisser suffisamment d'espace aux plantes, afin qu'elles puissent se déployer librement dans l'eau.

Observez la métamorphose des plantes au contact de l'eau, au moment où elles reprennent vie, et libèrent leurs principes actifs. Elles descendent alors lentement vers le fond du récipient, restituant leurs couleurs et leurs arômes à la tisane, qui est alors prête à être bue...

La qualité de l'eau est primordiale, attention à la teneur en calcaire ! Nous vous conseillons d'utiliser une eau de source faiblement minéralisée, ou une eau filtrée.