



La Tisaneuse

Fabriquer un livre de recettes de tisanes



*« Chaque homme cache en lui un
enfant qui veut jouer »*

Friedrich Nietzsche



Attention ! L'utilisation des plantes n'est nullement anodine. En cas de doute concernant leur utilisation, demandez toujours l'avis d'un médecin.

La Tisaneuse

L'histoire:

Reconnaître les plantes, les cueillir et même prendre le temps... de leur parler ! Mémé, la Tisaneuse, fait découvrir à sa petite fille la magie d'un monde qu'elle ne connaît pas. Elles s'aventurent dans le jardin, ce soir c'est la pleine lune, le moment idéal pour préparer ensemble une tisane merveilleuse.

La « philosophie » de l'activité :

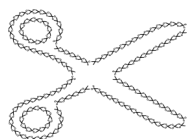
Fabriquez votre propre mini-livre avec des recettes de tisanes faites à partir des plantes de votre jardin.



Installation



Imprimez:
Les pages 4, 5 et 6



Découpez les cartes des pages 4 et 5.
Découpez sur les limites extérieures de la page 6

Les petites astuces de la Tisaneuse !

Kézako ?

Une sommité fleurie : c'est une tige garnie de fleurs, petites et nombreuses.

La racine : c'est la partie souterraine de la plante.

L'aubier : c'est la partie souvent blanche située juste sous l'écorce de l'arbre.

Comment faire sécher les plantes ?

À l'air libre :

Étalez votre précieuse récolte sur du papier journal ou du carton et placez le tout près d'une source de chaleur. Votre radiateur, votre four ou votre cheminée feront bien l'affaire.

Comment faire sécher les plantes ?

Au four à micro-ondes ou au four traditionnel

- 1) Coupez les tiges de vos plantes récoltées.
- 2) Placez vos plantes sur du papier absorbant et recouvrez-les d'une autre feuille de ce même papier pendant 60 minutes. (Si les plantes sont très humides, il pourra être nécessaire de changer le papier absorbant.
- 3) Déposez alors les plantes (sans le papier) dans le four (250°C) pendant 2 minutes ou dans le four à micro-ondes pendant 30 secondes.
- 4) Dans les deux cas, retournez les plantes et réitérez l'opération. (À refaire jusqu'à ce que les plantes soient sèches).

Attention : demande à un adulte pour manipuler ces appareils, ils peuvent être très dangereux !



Pour fabriquer ton mini-livre :

Découpe les recettes de tisanes suivantes et colle-les sur la trame de ton mini-livre (page 6) en suivant l'orientation des émoticônes. Enfin, plie ton livre et offre-le à qui tu veux.

La tisane détente :

Ingrédients :

30 mg Sommités fleuries d'Aubépine
30 mg Racines d'Angélique
30 mg Feuilles d'Olivier
30 mg Feuilles de Romarin

Verser ce mélange dans 150 ml d'eau froide, faire bouillir 2 à 3 minutes, laisser infuser 10 minutes puis filtrer.



Aubépine

La tisane pour digérer :

Ingrédients :

70 mg d'anis (graines) ou de badiane,
60 mg de romarin (tiges fleuries),
40 mg de mélisse (feuilles),
60 mg de bois de réglisse.

Verser ce mélange dans 150 ml d'eau, faire bouillir 2 à 3 minutes, laisser infuser 4 à 5 minutes, éventuellement avec une tige de citronnelle.



Anis étoilé

La tisane pour être en forme :

Ingrédients :

50 mg de racines de pissenlit
50 mg de feuilles de romarin
60 mg d'aubier de tilleul
50 mg de feuilles de cassis

Verser ce mélange dans 1 litre d'eau froide. Faire bouillir 3 à 4 minutes puis laisser infuser pendant 10 à 15 minutes.

Ajouter 1
cuillerée à café ou plus de jus de citron bio puis filtrer.



Cassis

La tisane pour avoir un bon système immunitaire :

Ingrédients :

30 mg de feuilles de sarriette
30 mg de feuilles de menthe poivrée
40 mg de feuilles de thym citronné
30 mg de feuilles de romarin
25 mg d'écorce de cannelle un peu écrasée,
25 mg de feuilles de sauge,
1 clou de girofle un peu écrasé

Faire bouillir ce mélange dans 250 ml d'eau pendant 1 min. Laisser infuser 3 minutes et filtrer.



Cannelle

La tisane pour calmer :

Ingrédients :

45 mg de fleurs séchées de lavande

100 mg de feuilles de tilleul

1 goutte d'huile essentielle de fleur d'oranger

Verser ce mélange dans 150 ml d'eau froide, faire bouillir 2 à 3 minutes, laisser infuser 10 minutes puis filtrer.



Lavande

La tisane qui aide à lutter contre les infections :

Ingrédients :

1 graine de Cardamone

100 mg de cannelle en poudre

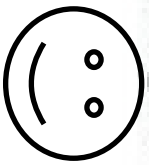
3 clous de girofle

Verser ce mélange dans 150 ml d'eau, faire bouillir 2 à 3 minutes, laisser infuser 4 à 5 minutes, éventuellement avec une tige de citronnelle.

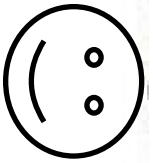


Clous de girofle

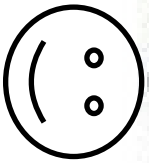
Page 6



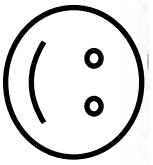
Page 5



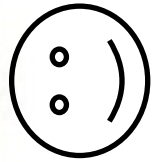
Page 4



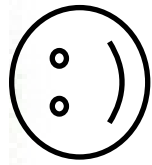
Page 3



Page 1



Page 2



Ce mini-livre appartient à

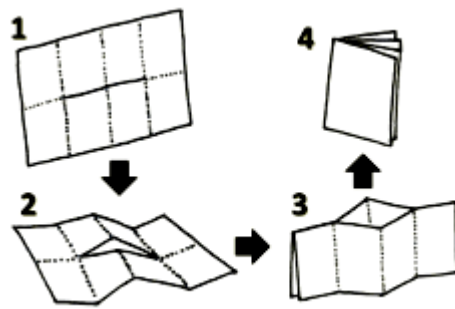
.....

Offert par

.....

Couverture

Enfin, plie ton mini-livre comme suit...



...et décore la couverture et la quatrième de couverture à ta guise.