

SIROP DE BOURGEON DE PIN

Appelé improprement sirop de bourgeon de sapin, celui-ci est fait de bourgeon de pin (*pinus silvestris*).

Pour cette recette nous prendrons la mesure d'une cueillette de 100gr de bourgeon, cueillis au printemps, lorsqu'ils sont gorgés de sève, ces bourgeons seront alors mis à sécher au moins 3 semaines dans un endroit sec et aéré. Une fois sec, on incise les bourgeons et on les met à tremper dans 100g d'alcool à 60° en vase ouvert, on laisse macérer 12 heures en agitant de temps en temps, on ajoute à la fin des 12 heures 1 litre d'eau chauffée à 70°, la macération restera 6 heures et on filtrera ensuite avec un chausse.

A notre macérât sera ajouté à froid, 165gr de sucre pour 100gr de macérât, on mettra à chauffer à très basse température le macérât en ajoutant le sucre doucement jusqu'à fonte des cristaux. Mettez en bouteille stérile de verre teinté, se conserve une année. S'utilise pour des toux grasses ou sèches, le dosage enfant (jusqu'à 12 ans) est de 30ml par jour et le dosage adulte de 50ml par jour.



Répulsif anti-moustique à la citronnelle

Pour 100ml de répulsif anti-moustiques, placez dans un flacon spray :

- 40 gouttes d'Huile Essentielle de citronnelle
- 20 gouttes d'Huile Essentielle de lavande fine
- 20 gouttes d'Huile Essentielle de géranium Rosat
- 20 gouttes d'Huile Essentielle de menthe poivrée
- 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- 20 ml d'huile végétale de pépins de raisin
- 80 ml d'eau florale de menthe poivrée
- 1/2 c. à c. de glycérine



Mélangez le tout et vaporisez sur vos vêtements de nuit, vos draps ou sur votre peau en brume.

Recette anti-moustique ultra-simple

- 40 gouttes d'Huile Essentielle de citronnelle
- 40 gouttes d'Huile Essentielle de lavande fine
- 20 gouttes d'Huile Essentielle de menthe poivrée
- 50 cl de vinaigre de cidre
- 50 cl d'huile de pépin de raisin

Mélangez... Vaporisez !



ATELIER HERBORISTERIE

On observe plusieurs écosystèmes autour du bassin d'Arcachon vu que celui-ci bénéficie d'un climat océanique particulier due à son emplacement privilégié entre Terre, Lacs et Mer. Parmi ces écosystèmes nous trouvons le milieu des dunes, les pinèdes, les prés salés, des jardins, chemins, et sous-bois.

Parmi les plantes médicinales le plus communément connus et possible à cueillir nous trouverons :

La Bruyère cendrée (*Erica cinerea*), la bruyère à balais (*Erica scoparia*), la bruyère du Portugal (*Erica lusitanica* Rudolphi), l'arbousier (*Arbutus unedo*), le géranium herbe à Robert (*Geranium robertianum*), la fumeterre officinale (*Fumaria officinalis*), la grande Pervenche (*Vinca major*), l'alliaire (*Alliaria petiolata*), le millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*), le bouillon blanc (*Verbascum thapsus*), l'erigeron du Canada (*Conyza canadensis*), la ronce commune (*Rubus spinosa*), l'osmonde royale (*Osmunda regalis*), le polypode (*Polypodium vulgare*), le genêt à balais (*Cytisus scoparius*), le genêt d'Espagne (*Spartium junceum*), la morelle noire (*Solanum nigrum*), le thym précoce ou serpollet (*Thymus serpyllum*), le fenouil sauvage (*Foeniculum vulgare*), le lierre (*Hedera helix*), le chèvrefeuille (*Lonicera periclymenum*), le lamier pourpre (*Lamium purpureum*), la petite mauve (*Malva neglecta*), la grande Mauve (*M. sylvestris*), la petite oseille (*Rumex acetosella*),.....



Au XVIIIème siècle, la culture de pins maritime s'amplifia dans les Landes pour fixer les dunes, celui-ci était destiné au Gemmage, qui consiste à pratiquer de mars à Octobre, une entaille sur le tronc du pin à hauteur d'homme nommé « carre », la résine qui s'en écoule est guidée par une tôle de zinc pour être recueillie dans des pots vernissés fixés à la base de l'entaille. La gomme ou térébenthine donne par distillation l'essence de térébenthine et le colophane, résine jaune, utilisée autrefois comme hémostatique.

Le bourgeon du pin maritime ou sylvestre cueilli avant éclosion (de février à avril) est un puissant balsamique (Qui a les propriétés du baume, c'est-à-dire : apaisant, calmant, consolant, lénifiant, relaxant, adoucissant, analgésique, sédatif). Il se compose essentiellement de terpènes qui ont les propriétés de : calmer la toux, ouvrir les bronches, faciliter la respiration, et une action antiseptique. Son tropisme visera aussi le rein et la vessie en soulageant les inflammations de la prostate et de la cystite.

On prépare alors une décoction de 1 cuillère à café par tasse, possibilité de prendre une à 4 tasses par jour.

