

# WEEK END Botanique 5 ET 6 mars 2022



**Samedi 5 MARS** : Bien que la météo soit pessimiste , Martine , Anne et moi , nous rendons à SARP , au local de Serpettes et Chaudrons pour la journée portes ouvertes et l'atelier consoude . Nous serons accueillie par Dohina , la responsable , qui nous fait visiter le jardin , et le local . Participation à la l'entretien du jardin, cela nous réchauffe !





Le Jardin de Serpettes et Chaudrons

Repas partagé avec les autres adhérents , en musique. Promenade et cueillette de jeunes orties et de pissenlits , en prévision du lendemain , sur le sentier botanique .



ANNE , MARTINE , CHANTAL









Jamier



Chélidoine



Violettes



Bourrache



Aspérule odorant









Chrysomelle



*Pause repas en musique*





La consoude par Dohina

Dohina

consoude

Et voilà , nous y sommes : Atelier Consoude !  
Dohina nous explique la plante et ses propriétés .. Puis , nous rentons pour préparer le baume cicatrisant .(14 personnes , un franc succès)  
Nous voici en train de râper la cire , de peser , de fondre de mélanger .....  
Et voici le baume aux vertus cicatrisantes











## Onguent de consoude

Pour préparer cette pommade vous avez besoin de la macération huileuse de racines de Consoude, de cire d'abeille d'opercule et de teinture mère de propolis, ainsi que des ustensiles suivants :

- Une balance précise
- Un couteau ou une râpe pour émietter la cire
- Un récipient en verre résistant pour le bain-marie
- Une casserole pour le bain-marie
- Une cuillère et un bâton en bois
- Des petits pots en verre teinté

Recette pour un pommadier de 60 ml

1. Lavez-vous les mains et lavez les ustensiles.
2. Stérilisez vos pots en verre et laissez les sécher à l'air.
3. Dans un bocal en verre, pesez 50 g de macération huileuse de Consoude.
4. Dans ce même récipient, pesez 10 g de cire d'abeille.
5. Faites fondre la cire dans l'huile au bain-marie et retirez du feu.
6. Laissez tiédir
7. Ajoutez 12 gouttes de teinture mère de propolis et 12 gouttes d'HE de lavande fine
8. Versez le liquide dans un pommadier en verre teinté.
9. Fermez le pommadier et laissez-le refroidir.
10. Étiquetez le pot : Nom + Date de fabrication + Conservation : 1 an









## *St Aventin Dimanche matin*

Arrivées sous la neige , à St Aventin la veille , nous étions septiques quant à la météo ...  
Brouillard ... bon , finalement pas de pluie , nous décidons de partir en excursion sur le sentier  
de Benqué, et bifurquerons vers la citerne .  
Observations des plantes de muraille , et des jeunes plantes qui sortent ...identifications en vue  
!











Un jeune  
pied de Chardon



Pervenches



La citerne







Nous nous lançons dans la cuisine "plantes" au menu : une tarte aux orties

Et une salade de pissenlits .

délicieux !





Orties blanchies



# Orties cuisinées





