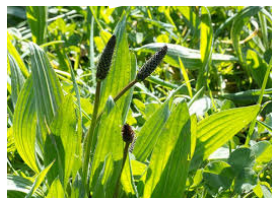


RECETTE DU BAUME APAISANT AU PLANTAIN



NOM SCIENTIFIQUE :

Plantago lanceolata

P. major, P. media

FAMILLE :

Plantaginaceae

NOM COMMUN :

Plantain



Astuce :

Mélanger le
plantain avec des
fleurs de soucis et/ou
de l'achillée pour un
baume encore plus
cicatrisant !

Description :

Les plantains (*Plantago lanceolata*, *P. major*, *P. media*) sont des plantes vivaces à feuilles en rosettes basales et aux fleurs groupées en épis terminaux cylindriques et compacts portés par une hampe solitaire.

On rencontre ces plantes le long des chemins ou dans les lieux fréquemment piétinés.

Propriétés du plantain :

- Antiseptique
- Antimicrobien
- Adoucissant des muqueuses
- Anti-inflammatoire
- Anti-prurigineux

Usages du baume :

Piqûres d'ortie, piqûres d'insectes (moustique, abeille, guêpe), éraflures, plaies superficielles, eczéma, démangeaisons...

Ingrédients :

30 g de feuilles plantain

100g d'huile d'olive bio (ou 80g d'huile et 20g de beurre de karité)

13g de cire d'abeille

1-2 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic par pot (optionnel)

Préparation (pour environ 4 pots de 30ml) :

Par temps beau et sec, cueillez une belle poignée de feuilles de plantain. (Si le temps est humide laissez-les flétrir à l'ombre, sur un torchon 1 à 2 nuits). Coupez les feuilles le plus finement possible. Versez les feuilles dans un bol verre ou inox avec l'huile d'olive et portez le tout au bain marie une vingtaine de minutes jusqu'à ce que la préparation dégage une belle odeur d'herbe. Idéalement, l'huile ne doit pas dépasser 45°C. Filtrez l'huile à l'aide d'une étamine puis remettez l'huile à chauffer au bain marie avec la cire d'abeille. Lorsque la cire est fondue, versez dans les pots. Versez les gouttes d'huile essentielle et attendez que le baume fige. Il se conserve une année environ à l'abri de la lumière.

Précautions d'usage :

Aucunes