

Sommaire

Avant-propos 8

LES PLANTES DE A À Z 10

Achillea millefolium

Achillée mille-feuille

Actaea racemosa

Actée à grappes

Agastache rugosa

**Menthe-réglisse
coréenne**

Agrimonia eupatoria

Aigremoine eupatoire

Alchemilla xanthochlora

Alchémille des prés

Allium sativum

Ail

Aloe vera

Aloès

Aloysia triphylla

Verveine citronnelle

Althaea officinalis

Guimauve

Angelica archangelica

Angélique officinale

Apium graveolens

Céleri

Aralia racemosa

Aralie à grappes

Arctium lappa

Bardane

Arctostaphylos uva-ursi

Busserole

Artemisia absinthium

Absinthe

Astragalus

membranaceus

Astragale

Avena sativa

Ovoine

Borago officinalis

Bourrache

Calendula officinalis

Souci (calendula)

Capsicum annuum

Piment

Carum carvi

Carvi

Centella asiatica

Gotu kola

Cichorium intybus

Chicorée

Crataegus laevigata

Aubépine

Curcuma longa

Curcuma

Cymbopogon citratus

Citronnelle

Cynara cardunculus ssp.
scolymus

Artichaut

Dioscorea villosa

Igname sauvage

Echinacea purpurea

Échinacée

Equisetum arvense

Prêle des champs

Eucalyptus globulus

Eucalyptus

Eupatorium cannabinum

Eupatoire chanvrine

Eupatorium purpureum

Eupatoire pourpre

Filipendula ulmaria

Reine-des-prés

Foeniculum vulgare

Fenouil

Fragaria vesca

Fraisier des bois

Galium aparine

Gaillet gratteron

Ginkgo biloba

Ginkgo

Glycyrrhiza glabra

Réglisse

Hamamelis virginiana

Hamamélis de

Virginie

Houttuynia cordata

Houttuynia

Humulus lupulus

Houblon

Hydrastis canadensis

Hydrastis du Canada

Hypericum perforatum

Millepertuis

Hyssopus officinalis

Hysope

Inula helenium

Grande aunée

Jasminum officinale

Jasmin

Juniperus communis

Genièvre

Lavandula angustifolia

Lavande

Leonurus cardiaca

Agripaume cardiaque



Tanacetum parthenium
Grande camomille

UTILISER

LES PLANTES 138

Choisir une recette 140

RECETTES À BOIRE ET À MANGER 160

Jus et smoothies 162

Infusions 174

Sirops et miels parfumés 186

Teintures 198

Potages 212

Salades 226

Barres aux fruits 238

RECETTES POUR LE VISAGE ET LE CORPS 244

Crèmes pour le visage et le corps 246

Gommages pour le corps 258

Huiles pour le corps 264

Sprays pour le corps 270

Poudres pour le corps 276

Savons 282

Démaquillants 288

Lotions toniques 292

Masques pour le visage 296

Baumes 302

Boules effervescentes pour le bain 306

Infusions pour le bain 310

Soins des cheveux et du cuir chevelu 318

S'APPROVISIONNER 328

Préparer son jardin de plantes
médicinales 330

Cueillir des plantes dans la nature 338

Petit guide d'achat et de conservation 340

Les préparations élémentaires 342

Glossaire 344

Index 346

Remerciements 351 ■ Adresses et numéros utiles 35