

Remède maison: Le PLANTAIN LANCÉOLÉ contre les piqûres d'insectes?

POMMADE AU PLANTAIN LANCÉOLÉ

Le plantain lancéolé est très répandu et c'est une herbe sauvage aux multiples usages qui pousse dans les prairies, les jardins ou au bord des chemins.

MATÉRIEL

Extrait d'huile:

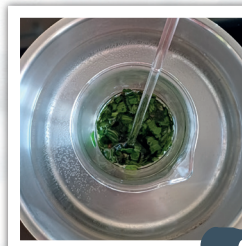
- 50ml d'huile végétale (p. ex. huile de colza pressée à froid)
- un peu d'alcool (70–80%)
- 1 poignée de plantain lancéolé (séché ou frais / feuilles broyées)
- 1 casserole, balance, thermomètre et fouet en verre ou en bois
- 1 Bocal de confiture
- 1 filtre à thé ou passoire fine

Pommade:

- 50ml d'extrait huileux de plantain lancéolé
- 5–6g de cire d'abeille
- 5 gouttes d'huile essentielle (p. ex. lavande, huile d'arbre à thé)
- 1 pot de pommade

INSTRUCTIONS

1. Désinfecter préalablement le poste de travail et les ustensiles avec de l'alcool à 70–80%.
2. **Extraire l'huile:** Mélanger les feuilles fraîches ou sèches de plantain lancéolé broyé avec l'huile végétale dans le pot à confiture. Les parties de la plante doivent être recouvertes. Chauffer l'huile dans le bocal à confiture au bain-marie à 40–60°C. Laisser infuser et entreposer dans un récipient fermé pendant 1 à 2 jours. Ensuite, filtrer les parties de la plante dans l'huile à l'aide d'un filtre à thé ou d'un tamis fin.
3. **Pommade:** Chauffer lentement l'huile de plantain lancéolé avec la cire d'abeille à 40–60°C jusqu'à ce que la cire d'abeille soit fondue. Verser quelques gouttes sur une assiette froide et laisser refroidir. Cela permet de vérifier la consistance de la pommade. Si elle est trop molle ou trop dure, ajouter plus de cire ou d'huile au mélange. Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle au choix et bien mélanger. Verser le tout à ras bord dans le pot à pommade désinfecté. Laisser refroidir et ne fermer le couvercle qu'à ce moment-là afin d'éviter la condensation. Etiqueter le pot de pommade. La pommade se conserve 6 à 9 mois au frais et à l'abri de la lumière. Prélever la pommade à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule en bois.



TIPS:

- Les feuilles de plantain lancéolé peuvent également être frottées et appliquées directement sur la piqûre d'insecte ou la plaie.
- Limiter la quantité de pommade produite, car le plantain lancéolé est disponible jusqu'en octobre, il vaut mieux préparer à nouveau de la pommade fraîche. Pour prolonger la durée de conservation de la pommade, ajouter 1 à 2 gouttes de jus de citron.
- Consommer les graines de plantain lancéolé dans le muesli ou le yogourt – un superaliment local.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



DORIS MARTI