

A 19 Cueillettes : Les ingrédients

Pour les ingrédients, servez vous de ce que vous avez dans la cuisine ! C'est le mieux.

Pour les **macérations dans l'alcool**, vous avez le choix :

Comme tout produit issu de la distillation, un alcool concentre les principes des fruits, ainsi que leurs traitements. N'utilisez donc que des alcools d'origine biologique ou biodynamique pour ne pas vous faire des macérations avec des pesticides concentrés.

Alcool autour de 40°, pour toutes les plantes, à laisser macérer au moins 21 jours. C'est l'alcool que j'utilise. Un alcool de fruits est super. Ma préférence va vers le cognac, qui se marie particulièrement bien avec toutes les macérations. L'alcool à 40° s'utilise pour les macérations dans l'alcool ou pour la conservation d'élixirs floraux.

Alcool à 70°, souvent utilisé pour les parties « dures », comme le bois des branches ou racines, ou certains fruits. Si vous utilisez ce titrage, achetez un alcool auprès d'un distillateur, mais pas en pharmacie, car l'alcool à 70° est souvent destiné à un usage externe. A titre personnel, je n'utilise presque plus cet alcool fort. Je lui préfère l'alcool à 40°.

En parallèle de ces alcools forts issus de distillation de fruits, il y a aussi des alcools plus faibles issus de fermentation, comme le vin ou le vinaigre. Là encore, nous choisissons des produits issus d'une pratique respectueuse de l'environnement et de l'humain.

Parfois donc certaines préparations peuvent être réalisées dans du vinaigre, surtout prôné chez les personnes intolérantes à l'alcool ou dont les pratiques religieuses déconseillent l'alcool mais tolèrent le vinaigre. Ces **vinaigres médicinaux** sont à conserver à l'abri, et pour certains au réfrigérateur. Le vinaigre généralement utilisé est du vinaigre de cidre. Il peut être utilisé versé dans de l'eau tiède ou incorporé dans une vinaigrette (vinaigre d'ail des ours par exemple).

Les **vins** sont souvent utilisés pour des macérations, principalement digestives ou apéritives. Ce sont des vins médicinaux.

Pour les macérations dans l'huile, vous pouvez utiliser une huile de cuisine ou une huile d'amande douce. Ma préférence va vers **l'huile d'olive** qui est stable et qui se prête bien aux massages. Beaucoup d'huiles végétales sont utilisables pour les macérations huileuses, mais un bon nombre d'entre elles nécessitent une conservation au réfrigérateur. Alors l'huile d'olive est un bon compromis. Pour les macérations de calendula, j'utilise exceptionnellement une huile de tournesol. Les huiles de macération ont pour vocation un usage externe comme les massages. Elles s'utilisent telles quelles ou additionnées de cire d'abeille pour des baumes ou onguents.

Pour les macérations sucrées, utilisez un **sucre roux** ou blanc. Ma préférence va au sucre roux. Le sucre est surtout utilisé pour adoucir le goût des vins médicinaux et pour les macérations de bourgeons de résineux à des fins de sirops.

Le miel est aussi utilisé. Pour les macérats de bourgeons, par exemple, j'utilise du miel liquide de type robinier faux acacia. Dans ce cas, le miel est mélangé à de l'alcool. La base miel/alcool à 40° donne un liquide de base pour des macérations de bourgeons comme des macérations de racines, tiges ou feuilles.

Un deshydrateur est aussi un instrument appréciable pour les cueillettes. Cet outil sert à sécher des plantes quel que soit le climat. Muni d'une résistance électrique et d'un ventilateur, il permet de sécher sur une petite surface le fruit de vos cueillettes. Vous pourriez utiliser un modèle solaire (voire suspendre vos plantes au dessus du poêle si vous le pouvez, mais ce cas de figure est de plus en plus rare). Par expérience, je favorise le modèle électrique. Privilégiez un modèle avec plusieurs plateaux avec thermostat réglable, afin de changer la température de séchage selon la « légèreté » des plantes à sécher : 30°C pour les fleurs, 40°C pour les champignons et fruits...