

171

Annick Rannou / 61
200 Recettes / 46
pour être belle
avec des fleurs, des fruits
et des légumes



l'École buissonnière
Tchou

l'École buissonnière

Avec la migration vers la vie active dans les villes s'accroît un phénomène de notre civilisation : la déconnexion d'avec la nature. Les femmes, elles-mêmes, qui, par le « marché » quotidien, ont été plus longtemps reliées à la production de la terre, sont maintenant contraintes par leurs horaires, par les exigences de leur travail, à considérer l'évasion dans la nature comme un luxe.

Croquer une herbe sauvage, renifler les parfums d'une forêt, cueillir des plantes sont des activités devenues privilégiées.

Aussi cette collection se propose-t-elle non pas de « parler » écologie ou protection de la nature, mais de nous réapprendre à quoi servent les orties, ou le fenouil, ou l'ail.

Comment on peut utiliser un abricot trop mûr ou une fleur fanée. Comment se fabriquent un fromage ou un pot en terre. Quel rôle jouent, le soleil, la pluie, le vent, la lune sur toutes les choses vivantes.

Ces données simples, il vaut mieux les connaître : elles nous permettent de rester en accord avec la nature.

THE

1

2

3

4

...

...

THE HISTORY OF THE
CITY OF BOSTON

1780

1781

1782

1783

1784

1785

1786

1787

1788

1789

1790

1791

1792

1793

1794

1795

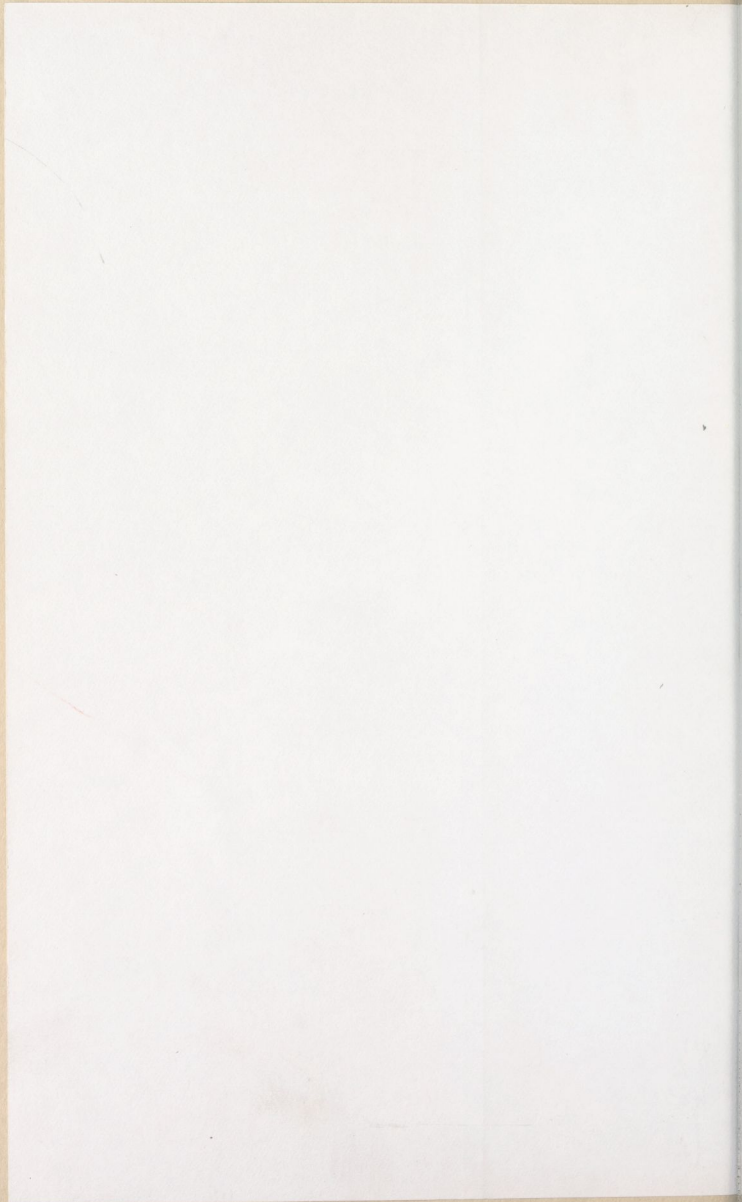
1796

1797

1798

1799

1800



DL-07-06/1977-13238

COLLECTION
ÉCOLE BUISSONNIÈRE

Sommaire

1. Les besoins en matière de produits végétaux 10

2. Les besoins en matière de produits animaux 15

3. Les besoins en matière de produits minéraux 20

4. Les besoins en matière de produits synthétiques 25

5. Les besoins en matière de produits naturels 30

6. Les besoins en matière de produits transformés 35

7. Les besoins en matière de produits dérivés 40

8. Les besoins en matière de produits complémentaires 45

777

8017
48138
(1)

DL-07-06-1977-13536

RECEIVED
LIBRARY



Introduction

Sommaire

1. La beauté et les légumes de tous les jours 13
2. Etre belle et en forme avec les fruits du marché 91
3. Des fleurs qui vous rendront jolie 155
4. Six sortes d'huiles et les dix-sept manières de s'en servir .. 179
5. Les richesses du beurre, du lait et des œufs 185
6. Des vertus de quelques farines 199
7. Petits secrets des herbes, aromates et épices 207



Sommaire

13	1. La beauté et les lignes de l'air les jours
91	2. Une belle et sa lecture avec les lettres du monde
133	3. Les fleurs qui sont toujours jaunes
179	4. Six notes à l'air et les choses qui sont de son monde
182	5. Les richesses du monde, de l'air et des jours
193	6. Les notes de quelques lettres
207	7. Petite notice des lettres, remarques et notes

Introduction

Lorsque vous rentrez du marché chargée de légumes, de fruits, de fleurs, de condiments, d'œufs, interrogez-vous :

« Que puis-je confectionner avec des oranges, des pommes de terre, du thym ou du lait, une rose ou un peu de sel, un œuf ou une poignée de farine pour être belle, rester jeune, demeurer en bonne santé ? »

Ce livre sera votre guide. Avec lui, vous ne croirez plus à la magie, vous n'achèterez plus du rêve ou du merveilleux. Bref, vous ne vous bercerez plus d'illusions.

La meilleure des crèmes de beauté, la plus efficace des huiles solaires, le plus probant des dentifrices, le moins dangereux des déodorants, le shampoing le plus approprié à la nature de vos cheveux sont dans votre panier. Vous les trouverez chez les marchands de primeurs ou chez votre épicier. Réjouissez-vous davantage ! Ils figurent, pour la plupart, dans votre cuisine, à portée de la main.

Deux cents recettes. Deux cents démonstrations. Deux cents secrets nés de l'observation, de l'expérience et de l'étude approfondie de grimoires ou de cahiers de grands-mères ont donné naissance à cet ouvrage de femme.

Tel un mini-dictionnaire (chaque aliment, répertorié par ordre alphabétique, permet une manipulation facile) ce livre vous enseigne les vertus des denrées qui figurent quotidiennement sur votre table. Il rend intelligibles les étiquettes accompagnant les produits en vente dans le commerce. Il vous aide à choisir la meilleure des nourritures. Un simple coup d'œil et vous achèterez intelligemment les produits qui vous font envie.

Cet ouvrage deviendra aussi votre guide de santé. Il vous sera d'un précieux secours pour combattre et soulager les maladies bénignes : grippe, angine, maux de ventre, crise de foie, insomnie... Autant de petits malheurs

que chacun soigne, d'ordinaire, en puisant dans l'armoire à pharmacie familiale. Il vous suffira d'acheter, dans la mesure du possible, des végétaux ayant poussé sans l'aide de produits chimiques : herbicides, insecticides, pesticides ou autres. Mais ce n'est pas indispensable. Attention ! l'emploi de ces « remèdes » ne supplée en rien le rôle du médecin. Lui seul — ne l'oubliez pas — reste habilité à vous guérir.

Ces recettes contribueront enfin à parfaire votre beauté. Nous ne saurions trop vous recommander d'examiner avec soin les « produits de beauté ». Souvent toxiques, en usage prolongé, ils entraînent sur les peaux sensibles de petits ou de gros ennuis comme les allergies ou les dermatoses. Quant aux mérites des dernières trouvailles, voire des « traits de génie » des publicitaires — laits aux plantes, crèmes ou masques aux fruits — si « naturels » qu'ils soient, sachez que les marchands de cosmétiques les traitent à l'aide de conservateurs.

Alors qu'attendez-vous ?

Puisez le naturel dans votre panier à provisions, dans les champs et sur les arbres, et confectionnez-vous de précieuses préparations !

Vous manquez de temps ? Il vous paraît plus rationnel d'acquiescer un dentifrice ou un shampoing que de le fabriquer vous-même ?

Quelle bêtise ! Quelques minutes par jour, en rentrant du marché ou de votre travail, vous permettront de vivre mieux, de mieux vous porter, d'être resplendissante et merveilleusement désirable.

Je me souviens d'une femme de quatre-vingt-trois ans et qui en paraissait à peine soixante. A un vieillard qui lui demandait d'où elle tenait sa grâce et son allure, elle répondit : « Tout ce que je mets sur ma peau sort de ma cuisine. Toute ma jeunesse est dans mon assiette, toute ma vigueur et ma santé dans mes préparations de bonne femme. »

C'est la morale de cet ouvrage.



QUELQUES RECOMMANDATIONS ET DÉFINITIONS

Comment extraire le jus d'un fruit, d'un légume ou d'une plante ?

Le végétal doit être très frais. Avant toute chose, il faut le laver ou le passer sous un fort jet d'eau. Si vous possédez une machine à extraire les jus (« hacheuse-centrifugeuse », « mixer »), vous en exprimerez facilement tout le suc.

Dans le cas contraire, vous le couperez en menus morceaux à l'aide d'un couteau, d'un hachoir, ou autre ustensile. Vous les écraserez ensuite sous une bouteille ou au pilon. La bouillie obtenue se dispose au centre d'un torchon très fin et parfaitement propre. Vous réunirez les quatre coins de ce linge, puis vous serrerez fortement jusqu'à ce que s'écoule tout le jus.

Pour ne rien perdre des vitamines et des sels minéraux contenus dans les fruits ou les légumes, ne préparez jamais vos jus à l'avance.

Comment réussir une infusion ?

Vous devez porter l'eau à ébullition, puis la verser sur une certaine quantité de plantes. Il faut ensuite couvrir le récipient, plus ou moins longtemps, selon la nature des parties végétales.

Qu'est-ce qu'une décoction ?

À l'inverse de l'infusion, elle consiste à jeter la plante dans l'eau froide, à faire bouillir le tout durant quelques minutes.

Comment utiliser les graines, les écorces et les parties végétales très résistantes ?

Il vous faut, en premier lieu, les sécher puis les réduire en poudre. Pour cela :

Broyez-les. Pilez-les soigneusement dans un mortier de ménage, ou encore sous une bouteille. Si vous avouez être pressée, passez-les au moulin à café électrique ou à main, quelques secondes ou quelques minutes, selon le végétal.

La poudre obtenue s'absorbe avec du miel. Vous pouvez aussi la boire préparée en infusions et en décoctions.

Comment confectionner un cataplasme « naturel » ?

Le plus efficace et le meilleur des cataplasmes s'obtient en coupant d'abord le végétal en petits dés, puis en le réduisant en purée avec un hachoir.

Ce hachis s'étale ensuite entre deux linges très propres puis s'applique sur la lésion ou la région douloureuse.

On peut également en enduire directement la peau et maintenir cet emplâtre avec un linge.

Si vous préférez remplacer le linge par des feuilles de chou :

Ecrasez-les préalablement au rouleau à pâtisserie ou sous une bouteille afin d'en faire sortir le suc. Vous pouvez encore les lisser avec un fer à repasser, les plonger dans de l'eau bouillante. Leur souplesse devient alors étonnante.

La beauté et les légumes de tous les jours

L'achat

Qu'en sait-on ? La beauté et la santé sont des notions très liées. Mais souvent on trouve, dans les rayons de légumes de nos magasins, des légumes qui ne sont pas toujours les meilleurs, et qui ne nous apportent pas tout ce que nous espérons. C'est pourquoi nous vous proposons de vous intéresser aux légumes de tous les jours.

Les légumes sont une source importante de vitamines, de minéraux, de fibres, et de phytonutriments. Ils sont également une source d'antioxydants, qui aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.

Le choix de légumes est vaste, et il est important de varier les couleurs et les textures. Les légumes verts, comme les épinards, le chou, et les brocolis, sont riches en vitamine K et en fibres. Les légumes orange, comme les carottes, les patates douces, et les tomates, sont riches en bêta-carotène, qui est converti en vitamine A dans le corps. Les légumes blancs, comme les oignons, les champignons, et les artichauts, sont riches en silicium, qui est important pour la santé des os et de la peau.

Les légumes sont également une source de fibres, qui aident à réguler le système digestif et à prévenir les maladies cardiovasculaires. Les légumes sont également une source de potassium, qui est important pour la santé du cœur et des reins.

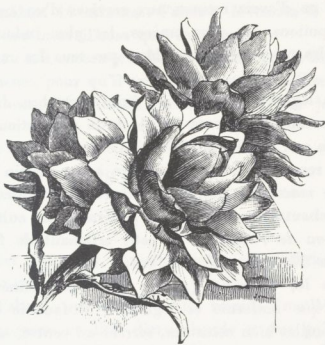
L'achat de légumes est une tâche importante, et il est important de choisir des légumes frais et de saison. Les légumes frais sont plus riches en nutriments que les légumes surgelés.

Les deux départs ont été effectués à l'heure indiquée sur le programme.

Il y avait environ 100 personnes présentes à l'assemblée.

Le programme a été exécuté de manière satisfaisante.

La beauté de tous les jours



L'artichaut

Qu'on nous montre la Joconde et qu'on nous apporte des artichauts. Sitôt arrivés en France, voilà ce que demandent 88 % des Japonais. Les 12 % qui restent, ne sachant pas traduire le mot, dédaignent ce prodigieux légume cultivé dans l'ancienne Egypte puis introduit par les Arabes en Espagne au milieu du xv^e siècle.

Les Français, suivis de près par les Italiens, ne purent, dès lors, s'en séparer, tant l'effeuillage les distrait. Ainsi naquit, dit-on, le cœur d'artichaut.

Le cœur ou « fond », appelé encore réceptacle, portant les fleurs ou « poils » et les bractées (fausses feuilles) qui étonnent les Japonais, ne font partie que des capitules comestibles. Si nous apprécions ce légume-fleur, haut perché au sommet de sa grosse tige s'élevant parfois à 1,50 m du sol, il appartient aux véritables feuilles d'un vert grisâtre, à cette même tige ainsi qu'aux racines, introuvables sur les marchés, de renfermer une substance amère et aromatique, capable d'activer la production de la bile, de faciliter l'élimination de l'urée, de faire baisser le taux de cholestérol dans le sang.

Ses feuilles, tiges et racines possèdent aussi d'indéniables propriétés diurétiques. Elles font merveille dans de nombreuses affections telles que l'artériosclérose, le diabète, l'insuffisance hépatique ou rénale, la jaunisse, l'obésité, les rhumatismes, l'urticaire, l'asthme, les infections intestinales, la dyspepsie (digestions difficiles) et certaines maladies de la peau.

L'acquisition de ces parties végétales exige de faire, en été, un petit

tour au potager ou d'avoir recours aux services d'un herboriste. Vous en préparerez des potions, les plus amères, les plus imbuables, mais bien moins désagréables ou plus supportables que tous les maux qu'elles combattent.

La récolte du légume s'effectue de juin à octobre. Le *camus de Bretagne*, le plus courant, représente 70 % de la production. On le reconnaît à sa tête arrondie aux écailles vert foncé. Le *gros vert de Laon* ou de *Paris*, moins répandu, ressemble à s'y méprendre à son cousin breton. Une troisième variété, le *macau de Bordeaux*, arbore des feuilles vert clair.

Tous ces artichauts se consomment généralement cuits. Le dernier, le *violet du Midi* ou de *Provence* — petit artichaut de forme conique — doit à sa finesse d'être croqué tout cru.

Pour assimiler les vitamines (A, B) et les sels minéraux (manganèse, phosphore, fer) que renferme ce légume : il faut le choisir très frais, présentant des feuilles bien cassantes, serrées au centre, sans qu'elles soient piquées de taches jaunâtres ou marron.

Feuilles, racines, tout est bon dans l'artichaut. Votre ligne sauve et votre organisme tranquille. Délectable artichaut !

BEAUTÉ

Acné - Dartres.

Décomplexez-vous par une infusion de feuilles d'artichaut.

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Versez directement dans la casserole 3 cuillerées à soupe de feuilles sèches. Laissez infuser 10 minutes puis passez au tamis. Attendez ensuite jusqu'à complet refroidissement et versez dans une bouteille que vous conserverez bouchée au réfrigérateur. Vous aurez votre remède pour plusieurs jours.

Boire 2 verres à vin de cette décoction dans la journée, de préférence loin des repas. Cette décoction étant particulièrement âcre, il est vivement conseillé de se pincer le nez pour la déguster ou de l'additionner d'une bonne cuillerée à soupe de miel.

Si, malgré ces précautions, vous renoncez à l'infusion, pratiquez les bains de pieds et de mains.

Versez dans une casserole 1 litre d'eau et une grosse poignée de feuilles et de racines sèches. Laissez bouillir 10 minutes puis versez ce liquide dans une cuvette ou une baignoire.

Attendez 10 minutes environ, pour ne pas vous ébouillanter, avant d'y

plonger les pieds pendant 10 minutes. Faites-le le matin à jeun et rêvez, en barbotant, à la peau merveilleuse que vous aurez.

Pour que votre peau soit encore plus belle, ne jetez pas le liquide. Faites-le réchauffer, le soir même, pour qu'il soit juste chaud et utilisez-le, cette fois, en bain de mains durant 10 minutes. Renouvelez chaque jour.

SANTÉ

Constipation.

Mettez-vous au vert (légumes), surveillez votre alimentation et souvenez-vous de ce remède campagnard.

Retrouvez, tout d'abord, une bonne vieille bassine émaillée ou en terre dans laquelle vous verserez un litre d'eau chaude et une poignée et demie de feuilles ou de racines sèches. Laissez infuser un quart d'heure.

Plonger vos pieds 10 minutes (le matin à jeun) dans cette préparation.

Conserver le liquide. Le soir même, réchauffé, il vous servira pour un bain de mains qui devra durer également 10 minutes.

Diabète (d'origine hépatique).

Manger un artichaut par jour en plus du traitement ordonné par le médecin.

Diarrhée.

Versez dans une casserole 1 litre d'eau froide et 4 cuillerées de feuilles sèches. Laissez bouillir 5 minutes puis passez au tamis.

Boire une tasse avant chaque repas.

Conserver le surplus au réfrigérateur. Ce breuvage est aussi amer qu'il est efficace. Pour l'adoucir, ajoutez une cuillerée à soupe de miel par tasse.

Dyspepsie (digestions difficiles).

Si un déjeuner ou un dîner vous laisse un souvenir quelque peu cuisant, essayez cette décoction.

Jetez dans une casserole une cuillerée à soupe de feuilles ou de racines sèches. Ajoutez un quart de litre d'eau froide. Laissez bouillir 5 minutes. Passez au tamis.

Boire après chaque repas. Pour atténuer l'amertume de cette décoction, ajoutez une cuillerée à soupe de miel par tasse.

Il n'est pas exclu d'en offrir à vos invités !

Eczéma - Urticaire.

Bain de pieds.

Jetez 2 poignées de feuilles et de racines sèches dans un litre d'eau froide. Laissez bouillir 10 minutes. Passez au tamis pour ne recueillir que le liquide puis versez dans une cuvette ou une baignoire.

Ce bain de pieds doit se prolonger au minimum 10 minutes et se renouveler quotidiennement jusqu'à complète guérison.

Insuffisance hépatique.

Les bains de pieds et de mains pourront vous soulager. Mais si ces maux se répètent trop souvent, suivez un régime alimentaire.

Décoction :

Versez dans un faitout 2 litres d'eau froide et 2 poignées de feuilles et de racines sèches. Portez à ébullition pendant 10 minutes puis versez dans une baignoire ou une grande bassine.

Attendre que l'eau soit juste chaude, pour ne pas vous ébouillanter, et plonger vos pieds pendant un quart d'heure le matin à jeun.

Conserver le liquide et le réchauffer (sans le faire bouillir) le soir même pour un bain de mains qui devra également durer un quart d'heure.

Si vous ne redoutez pas l'amertume de l'infusion de feuilles et de racines d'artichaut, elle renforcera le précédent traitement :

Jetez une cuillerée à café de feuilles et de racines sèches dans une tasse à thé d'eau très chaude. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez avec une passoire.

Boire 3 tasses par jour loin des repas en vous pinçant le nez ou en suçant avec une cuillerée à soupe de miel. Et n'en laissez pas une seule goutte !

Jaunisse.

Pendant plusieurs siècles, on a soigné la jaunisse avec la teinture d'artichaut. Aujourd'hui, sans négliger pour autant un traitement médical, soyez prévoyant et préparez ce remède qui doit avoir sa place dans toutes les armoires à pharmacie.

Lavez à grande eau 500 g de feuilles d'artichaut récoltées la veille. Placez-les au fond d'un bocal de verre puis versez un litre d'alcool de votre choix. Fermez hermétiquement et laissez macérer 2 semaines. Passé ce délai, filtrez dans un linge fin pour ne conserver que l'alcool. Mettez alors en bouteille.

Boire une cuillerée à soupe le soir au coucher jusqu'à complète guérison.

Lithiase urinaire (calculs).

Si vous dénîchez un champ d'artichauts, armez-vous d'un coupe-chou (ou autre outil tranchant) qui ne vous servira qu'à récolter le légume et ses racines. Les racines vous aideront à préparer un remède — qui ne peut en aucune manière remplacer le traitement ordonné par un médecin — et le légume sera également bénéfique à vous et à votre famille.

Vin d'artichaut.

Nettoyez à grande eau 400 g de racines. Versez-les dans un grand bocal de verre et ajoutez un litre de vin blanc. Laissez macérer une semaine puis passez au tamis pour débarrasser le vin des parties végétales.

Boire un petit verre à liqueur par jour.

Insuffisance rénale.

Pour ses vertus diurétiques, n'hésitez pas à faire des orgies de l'artichaut-légume et préparez chaque jour une infusion de feuilles et de racines.

Jetez une cuillerée à café de feuilles et de racines sèches dans un bol d'eau bouillante. Attendez 5 minutes avant de filtrer avec une passoire à thé.

Boire 2 bols par jour, loin des repas. Ajouter une cuillerée à soupe de miel si votre palais est délicat car ce remède est très amer.

Rhumatismes.

Mangez le légume cru, cuit, en vinaigrette... à la croque au sel et buvez votre infusion quotidienne de feuilles d'artichaut.

Versez dans un bol d'eau très chaude 2 cuillerées à café de feuilles sèches. Attendez 5 minutes avant de filtrer avec forte expression.

Boire chaque soir au coucher.

Ajouter alors une cuillerée à soupe de miel, pour éviter les grimaces, car cette infusion est très amère.

Le vin d'artichaut est également recommandé (voir recette à la rubrique « lithiase urinaire »).

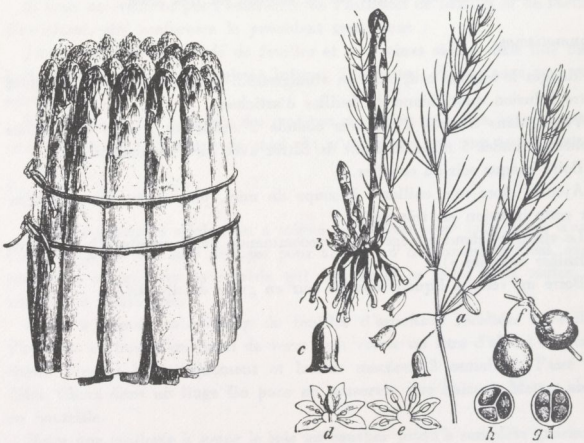
Boire un verre à liqueur chaque soir en guise de digestif.

L'asperge

Fine et appréciée, elle court, elle court, l'asperge ! Elle a passé par ici, elle repassera par là. La voici sur la table d'Henri III, traitée du bout des doigts par les mignons, ignorant que Dioscoride et Galien, médecins de l'Antiquité, en connaissaient les bienfaits, ainsi que le naturaliste Pline l'Ancien.

En cas de troubles du foie, d'insuffisance rénale, de goutte, de rhumatismes chroniques, de déminéralisation, de fatigue physique ou intellectuelle, n'hésitez pas à consommer l'asperge et son « sang », l'asparagine. Ils favorisent le renouvellement des cellules. Peu nutritive, capable de donner une odeur inhabituelle aux urines, excluez-la de vos menus si vous souffrez de la prostate, de blennorragie.

Le légume que nous dégustons ne représente qu'une tige charnue du végétal. La plante entière, ou asperge officinale, ou encore *asparagus officinalis*, appartient à la famille des liliacées. Elle se compose de tiges, de racines souterraines, surnommées « griffes », d'où naissent chaque année des bourgeons. Au printemps, les jeunes pousses s'allongent pour devenir longues et minces : ce sont les plus savoureuses. A la campagne, on les



appelle *turions*. Les griffes, aimées des phytothérapeutes, se révèlent plus aptes à un usage médical.

Si vous raffolez d'asperges au point de briguer une aspergerie, cette culture est des plus difficiles ; reportez-vous à la méthode rabelaisienne consistant à utiliser des cornes de bélier concassées comme engrais. Vous récolterez, en automne, les meilleures griffes qui soient. Dans le cas contraire, un herboriste bien pourvu fera l'affaire, et votre bonheur. Qui sait ?

BEAUTÉ

Cellulite.

Pour avoir quelque chance d'être aussi mince que l'asperge et pour ses vertus fortement diurétiques : mangez ce légume 3 fois par semaine au déjeuner ou au dîner.

SANTÉ

Anémie - Convalescence - Déminéralisation.

Consommez chaque jour 6 ou 7 asperges chaudes, froides, en hors-d'œuvre ou en potage. Savourez-les aussi en garniture avec une viande grillée et même en omelette. Si ce n'est pas la saison des asperges, mais que ce soit celle où l'on récolte les griffes :

Versez dans une casserole un litre d'eau. Portez à ébullition. Jetez une poignée de griffes fraîches. Attendez ensuite 10 minutes pour filtrer au tamis. Mettez en bouteille et conservez dans un endroit frais.

Boire 8 tasses par jour loin des repas. Vous pouvez réchauffer ce remède, sans le faire bouillir, pour les jours suivants.

Goutte.

Dégustez en abondance l'asperge sous toutes ses formes et selon votre goût. Ou :

Faites bouillir un litre d'eau froide. Ajoutez une demi-poignée de griffes fraîches. Laissez infuser un quart d'heure. Puis filtrez avec une passoire, un tamis ou un linge fin pour ne recueillir que le liquide que vous mettrez en bouteille et que vous conserverez au réfrigérateur.

Boire 2 tasses par jour. Renouveler les jours suivants en faisant réchauffer la décoction sans la faire bouillir.

Insuffisance hépatique.

Dégustez 6 ou 7 asperges par jour pour votre plaisir et pour ignorer votre foie. Ou :

Faites bouillir 2 litres d'eau. Laissez reposer 5 minutes. Ecrasez ensuite dans une assiette, en vous aidant d'une fourchette, 6 pointes d'asperge cuites. Versez dans l'eau et ajoutez 2 poignées de griffes sèches. Laissez macérer 10 minutes.

Prendre un bain de pieds le matin à jeun pendant 10 bonnes minutes. Conservez cette préparation. Vous pouvez la faire réchauffer, sans la faire bouillir, et le soir, prendre un bain de mains qui durera également 10 minutes.

Palpitations.

Mangez des asperges autant que vous pouvez. Ou :

Portez à ébullition 2 litres d'eau. Ajoutez une poignée de griffes sèches et 5 ou 6 pointes d'asperge que vous aurez préalablement cuites puis écrasées. Attendez que cette préparation soit juste chaude.

Trempez vos pieds, de préférence le matin à jeun, pendant 10 minutes. Renouvelez le soir même en réchauffant cette préparation, sans la faire bouillir, pour un bain de mains qui durera aussi 10 minutes.

Insuffisance rénale.

Mangez l'asperge-légume, faites-en bombance, portez-la aux nues sauf si vous souffrez d'une quelconque affection des voies urinaires.

La décoction de griffes est également indiquée :

Versez 1 litre d'eau dans une casserole. Ajoutez une demi-poignée de griffes fraîches. Laissez bouillir 10 minutes puis filtrez au tamis.

Boire 2 tasses par jour loin des repas et conserver le surplus dans un récipient de verre au réfrigérateur, pour les jours suivants.

Rhumatismes chroniques.

L'asperge est votre amie. Dégustez une dizaine d'asperges par jour si vous souffrez de rhumatismes dits « classiques ». Attention ! Elle est absolument interdite en cas de rhumatismes articulaires aigus.

Faites également, en automne, une cure d'une infusion de griffes.

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Jetez une poignée de griffes fraîches. Laissez infuser 10 minutes. Débarrassez le liquide des parties végétales en filtrant avec un linge fin. Conservez en bouteille bouchée au réfrigérateur.

Boire chaque jour 2 tasses à thé, loin des repas.

L'aubergine

Plante dangereuse, estimaient les Arabes. Rhazès, le plus célèbre médecin clinique de l'Islam et du Moyen Age assurait qu'elle engendrait les impétigos, les hémorroïdes, les ophtalmies, les accidents hépatiques. Pour le Prince des médecins, le célèbre Perse Avicenne, elle devait endosser la responsabilité, à la même époque, du cancer, de la lèpre et de l'épilepsie.

Cette sorcière originaire de l'Inde, coupable de tant de maux, appelée scientifiquement *solanum*, classée dans la famille des solanacées, fut réhabilitée au XI^e siècle par sainte Hildegarde qui publia deux importants travaux sur les plantes officinales. La sainte femme, abbesse bénédictine de son état et allemande de nationalité, l'employait pour combattre l'épilepsie ainsi que les scrofules ou « humeurs froides », ou abcès, ou encore tumeurs.

N'accordez aucun crédit à ces révélations contradictoires. Consommez-la en abondance. Aujourd'hui, on la sait antianémique, laxative, diurétique, calmante. Elle stimule les fonctions hépatiques et pancréatiques. Ne supprimez pas l'aubergine de votre table même si vous vous préoccupez de la rondeur de vos formes : c'est un légume peu nutritif (30 calories pour 100 g). Affectionnez-la pour sa richesse en sels minéraux (phosphore, magnésium, calcium, potassium, soufre, sodium, chlore, manganèse, zinc, cuivre, iode) indispensables à votre organisme. Chérissez-la pour les vitamines A, B₁, B₂, C et PP qui abondent dans l'aubergine. Les feuilles de la plante s'emploient en cataplasmes sur les brûlures et les abcès.

Les marchés se révèlent les lieux les plus recommandés pour acquérir ce légume, cultivé principalement dans le Midi. Vous l'achèterez tout l'été. Selon les régions, on le surnomme : melongène, morelle, véragène, viédaze et... poule pondeuse, pour les innombrables petites graines qu'il renferme.

Les variétés les plus habituellement vendues sont : l'*aubergine de Barbentane* de forme très allongée, la *violette longue*, la *violette ronde* et la *violette de Valence*. Aucune ne vous décevra à condition de les choisir de forme régulière, lourdes à la main, bien charnues, avec une chair ferme au toucher. Leur peau doit être brillante, bien lisse, non tachée, sans défaut et très violette — de cette couleur à laquelle son nom fut donné.

Que vous les prépariez crues mélangées aux hors-d'œuvre, frites, ou farcies, vous absorberez les aubergines bien mûres. Avant complet mûrissement, elles contiennent un toxique appelé la solanine.

Tous ces conseils ne se destinent pas uniquement aux ménagères soucieuses des bienfaits de l'aubergine ; certains séducteurs au charme défaillant la considéreront avec intérêt, en méditant cette révélation attribuée à Dalechamp :

Aucuns en mangent pour se rendre plus vaillans champions avec les femmes ; peut-être ont-elles cette propriété parce qu'estant de difficile digestion elles engendrent des ventosités.

SANTÉ

Abcès — Brûlures.

Lavez puis froissez entre vos deux mains une grande feuille d'aubergine. Appliquez sur l'abcès ou sur la brûlure. Fixez avec un pansement ou une bande Velpeau. Gardez toute la journée. Renouvelez le soir. Recommencez cette même opération les jours suivants jusqu'à ce que l'abcès crève et que la brûlure sèche.

Anémie.

En traitement d'appoint, suivez une cure d'aubergine. Mangez midi et soir pendant 15 jours l'aubergine crue (à la vinaigrette ou en caviar d'aubergine), frite, farcie, au gratin. Vous trouverez plein de bonnes recettes dans tous les livres de cuisine et vous vous découvrirez des talents de cuisinière.

Constipation.

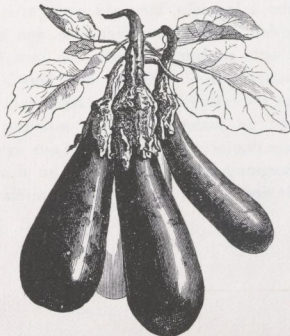
Pelez une petite aubergine. Hachez-la pour en faire une purée. Versez dans un bol. Salez, poivrez et ajoutez un filet de citron.

Manger à la petite cuillère le matin à jeun. Recommencer le soir au coucher et les jours suivants... s'il y a lieu.

Palpitations.

Choisissez une petite aubergine bien mûre mais très ferme. Epluchez puis coupez en petits dés. Arrosez de vinaigrette ou mélangez à d'autres légumes.

Déguster 3 fois par semaine à l'heure du déjeuner.



L'avocat

Un fruit ? Un légume ? Qu'est-ce donc que cette grosse baie en forme de poire, à peau parcheminée, lisse ou rugueuse, généralement verte et originaire du Mexique ?

Un jour apparut l'avocat. Et depuis, chacun s'interroge. Les diététiciens, eux, pensent qu'il s'agit d'un légume-fruit. A chair jaune pâle, douce comme le beurre où perce un léger goût de noisette, il se révèle un aliment presque complet (riche en graisses et en vitamines), favorisant la digestion mais facilitant l'embonpoint (218 calories pour 100 g de pulpe).

Mangez-le à toutes les sauces, si vous souffrez d'affections gastriques ou intestinales. Réclamez-en plus encore dans les cas de surmenage, de grossesse, de croissance et de convalescence. La surprise sera grande.

Votre peau, vos cheveux, s'ils sont secs, se nourriront de la chair d'avocats d'Israël ou des Antilles, du mois de septembre au mois de mars. Ceux du Cameroun et de la Côte-d'Ivoire leur rendront ensuite des services identiques, jusqu'en juin. L'Afrique du Sud en exporte de juillet à septembre, afin de vous préserver des rayons du soleil.

Petit ou énorme — 1 pèse de 150 g à 1 kg — tantôt ovoïde, tantôt allongé, très vert ou un peu moins, sa saveur trompe rarement. Il faut mettre à part une variété poussant dans la chaleur d'Israël pour arriver dans notre froid de février. Tout rond, tout lisse et tout vert — à vous de le reconnaître, et de préférer un de ses nombreux frères.

BEAUTÉ

Cheveux secs.

Epluchez et dénoyotez un gros avocat bien mûr. Ecrasez la chair avec une fourchette.

Appliquez cette crème d'avocat après le shampooing et sur votre chevelure encore humide. Gardez 30 minutes puis rincez.

Ou procurez-vous de l'huile d'avocat (chez les pharmaciens et dans les boutiques de diététique). La veille de votre shampooing, enduisez d'huile l'extrémité de vos cheveux (« les pointes ») ou toute la longueur des mèches (si cela est nécessaire). Gardez toute la nuit en protégeant avec une serviette.

Huile solaire.

Versez dans une bouteille un demi-verre d'huile d'avocat. Ajoutez autant d'huile de sésame et autant d'huile d'olive. Bouchez. Secouez pour mélanger avant d'utiliser. (Ces différentes huiles s'achètent dans les magasins de diététique.)

Traitement antirides pour peau sèche.

Trois fois par semaine (maximum) :

Étalez l'équivalent d'une cuillerée à café d'huile d'avocat, sur votre visage parfaitement démaquillé et propre. Attendez une heure, puis rincez à l'eau minérale tiède.

Masque pour peau sèche

Réduisez en bouillie la pulpe d'un demi-avocat. Ajoutez ensuite quelques gouttes d'huile d'olive (facultatif). Malaxez pour obtenir une pâte onctueuse.

Badigeonnez visage et cou, puis enlevez 20 minutes après avec une infusion de thym (voir chapitre « Condiments et Epices »).

SANTÉ

Croissance - Convalescence - Grossesse - Surmenage.

Consommer le plus possible d'avocats en hors-d'œuvre ou en dessert.

Affections gastriques et intestinales.

En traitement d'appoint, absorber à chaque repas un gros avocat bien mûr.

200 Recettes pour être belle

Vivre en équilibre, en harmonie avec soi-même est un problème de santé. Et, plutôt que de nous soigner comme nous avons tendance à le faire, pourquoi ne pas user des protections naturelles que nous offre la nature ? C'est ce que nous propose Annick Rannou avec ses recettes pour être belle et en bonne santé. Un jus ou une salade de chou cru nous protègent contre les rhumes grâce à l'énorme quantité de vitamine C qu'ils contiennent. Avec trois abricots trop mûrs pour être mangés, on obtient le masque de beauté le plus efficace contre la mauvaise mine et les cernes. L'asperge, par ses exceptionnelles propriétés diurétiques fait fondre la cellulite si on en mange trois fois par semaine. L'aubergine, préparée d'une certaine manière, résout les constipations les plus résistantes. La betterave crue combat les tendances à l'anémie et calme la névrite. La carotte, outre ses vitamines B, C, D, E qui donnent une jolie peau, aide à lutter contre les affections pulmonaires et la toux. Annick Rannou, qui connaît bien son potager, nous en livre tous les secrets. Un livre illustré de dessins très raffinés et qui a l'avantage de rassembler tous les « petits trucs » de beauté et de santé qu'apprennent les petites filles gâtées par leur grand-mère.

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX^e siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en vertu d'une licence confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012.

Avec le soutien du

