



LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°113 - novembre 2018

1) Bonjour la planète

Bonjour

Suite à l'atelier , qui était complet , sur les baumes , nous vous donnons les recettes confectionnées à l'occasion de cet événement !!! vous verrez c'est simple , et surtout cela va vous permettre d'avoir des idées pour offrir des cadeaux pour le prochain Noël ou simplement pour faire plaisir!! Rien ne vaut une offrande faite par soi même ! À vos gamelles !!!!!

Vive la Vie !!!!!!!!

2) Ces plantes succédanées pour remplacer le café

Les racines de pissenlit, chicorée, grande bardane, petite bardane, carotte, panais, betterave rouge, salsifis

Les tubercules de topinambour

Les rhizomes de chiendent

Les graines de gaillet-gratteron, lupin blanc, lupin jaune, orge, coton, chanvre, lin, astragale, épeautre

Les fruits du châtaignier, tilleul, figuier, hêtre

Les noyaux de cerise, pruneau, abricot, dattes

...

3) sirop d'ortie

Pour la préparation du sirop d'orties, on emploie des plantes fraîchement ramassées.

Ramassez au printemps les sommités de l'ortie riches en éléments et en sève.

Il vous en faut 1, 5 kg

Pilez-les dans un mortier pour en extraire le jus.

Versez un demi-litre d'eau bouillante sur les orties pilées.

Passez le liquide en l'exprimant bien pour faire sortir le maximum de jus.

Mettez ensuite votre liquide dans une casserole, et ajoutez quelques zestes d'orange amère.

Faire dissoudre 500 grammes sucre.

Faites bouillir le mélange. Remuez le mélange alors qu'il commence à bouillir, afin de dissoudre le sucre.

Réglez le feu sur moyen ou fort et remuez le mélange avec une cuillère en bois.

Enfin, clarifiez et filtrez votre sirop d'ortie.

4) Nos rdv de novembre:

Assemblée générale de libera verda

Jeudi 15 novembre à partir de 18 h

Salle charles madras aux Essarts

Ordre du jour :

Bilan année 2018

Comment agir ensemble pour 2019

6) le Geste du mois : des baumes bien être

ingrédients pour la préparation d'un **baume de racines de consoude**.

40 grammes de racines de consoude (avec la peau noire)

140 ml d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce

16 grammes de cire d'abeilles râpée

10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix (je mets 5 gouttes d'huile de lavande et 5 d'huile de romarin)

Méthode de fabrication du baume à la consoude:

Laver la racine soigneusement, j'utilise une vieille brosse à dent pour enlever la terre.

Sécher la racine avec un essuie tout.

Raper la racine et la mettre dans un bol (pour bain marie).

Couvrir avec l'huile de votre choix

Faire chauffer au bain marie à feu très doux en remuant de temps en temps pendant 1 heure.

Verser le mélange dans une passoire fine pour récupérer l'huile.

Note : On peut aussi faire macérer la racine dans un bocal, au bord d'une fenêtre ensoleillée pendant 4 à 6 semaines.

Mettre l'huile et la cire dans le bain marie et faire chauffer à feu très doux en remuant doucement avec un fouet, jusqu'à ce que la cire fonde.

verser aussitôt la préparation dans des petits bocaux propres et secs.



Une crème hydratante pour le visage et le corps

Cette recette a été mise au point par un médecin grec, il y a plus de 2.000 ans.

1 cuillère à soupe de miel 8 cuillères à soupe de cire d'abeille râpée 200 ml d'huile d'amande douce

1/2 tasse d'eau de rose 2 petits bocaux en verre propres et désinfectés

Dans une casserole, faites fondre la cire d'abeille et le miel dans l'huile d'amande douce, à feu doux.

Retirez du feu et laissez refroidir.

Verser l'eau de rose goutte par goutte dans la casserole en mélangeant avec un fouet.

Lorsque les petites perles de liquide ne s'incorporent plus dans le mélange, cessez d'ajouter de l'eau de rose.

Continuez de mélanger pendant 1 ou 2 minutes afin que la crème refroidisse.

Verser la crème dans les bocaux et laissez refroidir avant de mettre les couvercles.

—
Liens

<http://www.potions-et-chaudron.com>

<https://antigone21.com>

<https://www.bioalaune.com>

<https://lestrappeus.es>

Recette de baume à lèvres

Faites chauffer au bain-marie l'huile d'amande douce avec la cire d'abeille.

Une fois le mélange fondu, hors du feu, ajoutez-y le miel.

Fouettez.

Versez ensuite l'huile essentielle.

Conservez votre baume à lèvres dans un petit pot.

Ingrédients

1 c. à soupe d'huile d'amande douce

1 c. à café de cire d'abeille

1/2 c. à café de miel d'acacia

3 gouttes d'huile essentielle d'orange douce bio

INFORMATION

Un réseau autour
De la permaculture
En Vendée

Un site : permaculture85.fr

Rejoignez le !!!

permaculture85@gmail.com

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda

- Recevoir de l'information de l'Association

- Faire une donation de soutien (prix libre)

- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact !!**

Association Libera Verda
1 rue du pijouit
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66
Mail : liberaverda@gmail.com
Blog : liberaverda.canalblog.com

