

Baume anti-démangeaisons au plantain

Bonjour à toutes et tous,

Si on sait fouiller la nature et internet, on peut découvrir des petits trésors bien utiles pour les pépins du quotidien. Par exemple, n'en avez-vous jamais assez en été des démangeaisons de moustiques et insectes ? N'avez-vous jamais tenté le diable avec un produit de pharmacie, de supermarché, pour découvrir qu'il ne fonctionne pas ?

La Nature peut nous aider Avec le plantain ! Cette plante tout à fait commune fait ses premières apparitions au printemps avec des feuilles lancéolées longues puis des épis noirs garnis d'étamines blanches. D'autres espèces font leur apparition plus tard dans la saison et nous accompagnent jusqu'à la mi-automne.



Plantain lanceolé (mars)



© Au Fil du Thym

Plantain majeur (juillet)

On trouve du plantain à foison dans les prairies voire dans les jardins. Sous ses airs communs, le plantain est un trésor : En laissant macérer ses feuilles dans de l'huile, on peut former une huile redoutablement efficace pour calmer les démangeaisons de piqûres d'insectes ou d'ortie. Pour la praticité de transport, souvent, je privilégie le format baume lié. Ce « must have » ne quitte plus mon sac à dos de randonnée ainsi que la trousse d'urgence.

Face à son efficacité, je voulais partager le bon plan avec vous. Voici donc la méthode pour réaliser un baume de plantain

maison. N'hésitez pas à essayer !



Baume et macérat de plantain lancéolé

Tutoriel : Baume plantain lancéolé (anti démangeaison)

Note : Au regard de la date de publication, je vous propose la méthode avec le plantain lancéolé. Vous pouvez aussi la réaliser avec du plantain majeur et du plantain intermédiaire.

Matériel

Pour le macérat :

- Feuilles de plantain lancéolé (*)
- Huile d'olive ou de tournesol pour recouvrir
- vitamine E (conservateur)

Pour le baume :

- 100 ml de macérât huileux de plantain
- 10 g de cire d'abeille
- 1 cuillerée à soupe d'argile blanche
- Conteneurs (au choix) : pot en verre ou 2 boites de dentifrice solide

Réalisation

Étape 1 : Le macérât de plantain

- Baladez-vous dans la campagne pour cueillir des jeunes feuilles de plantain lancéolé. Il se reconnaît actuellement par :
 - forme des touffes denses
 - longues feuilles obovales lancéolées, vertes, striées
 - Inflorescence à tête noire, étamines noires
- À la maison, lavez les feuilles, épongez soigneusement puis mettez à sécher 24 h sur une plaque.
- Remplissez un bocal, tassez, couvrez d'huile.
- Laissez macérer **3 à 4** semaines à un mois dans un papier kraft. Remuez régulièrement le bocal pour éviter que cela ne stagne trop
- A l'issue de ce temps, filtrez et ajoutez 1 goutte de vitamine E par 10 ml de macérât.

Étape 2 : Le baume plantain

- Lavez et ébouillantez votre conteneur.
- Placez l'huile et la cire d'abeille dans une casserole.

Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la cire fonde entièrement. Mélangez délicatement pour homogénéiser.

- Retirez du feu, ajoutez l'argile et mélangez soigneusement pour bien la répartir.
- Versez le liquide dans un conteneur et laissez refroidir. Fermez le conteneur.

Utilisation (macérât ou baume) :

Appliquez le macérât ou baume plantain sur les lieux avec piqûres d'insectes, d'ortie qui démangent beaucoup. Cela devrait calmer rapidement les démangeaisons.

Conservation : Une bonne année, à l'abri de la lumière.

Astuces (*) :

- Toutes les variétés de plantain fonctionnent dans cette recette, mais je trouve qu'il est bien de la réaliser en mars/avril avec du plantain lancéolé, cela permet d'avoir le baume dès l'été.
- Plus d'infos sur les propriétés du plantain à retrouver [sur wikipédia](#)

Cake kiwi et amandes

Bonjour à toutes et tous,

Mars est un poil morne en terme de fruits : pommes et poires de garde, derniers agrumes pour le pep's ensoleillée. Ces classiques nous feraient presque oublier que c'est la pleine saison du kiwi made in France. Et oui, cette liane c'est très très bien acclimatée aux régions du sud, au point de devenir une AOC dans le Gers et alentours.

Comment cuisiner le céleri rave ?

I. Présentation

Vous reconnaissez cette boule blanche terreuse que l'on trouve sur les étals d'hiver ? Voici notre céleri !

L'histoire du céleri rave

Le **céleri-rave** (*Apium graveolens L. var. rapaceum (Mill.) Gaudin*) est une plante bisannuelle de la famille des Apiaceae, ou famille des carottes. Notre céleri de cuisine est le descendant direct d'une plante sauvage l'ache des marais (*Apium graveolens L.*) que l'on retrouve dans les zones humides d'Europe. Elle est connue en cuisine pour ses vertus aromatiques dès l'antiquité (Rome, Egypte).

Sa saveur fait d'elle une plante recommandée par Charlemagne dans son capitulaire de Villis qui liste les plantes potagères, aromatiques et médicinales pertinentes pour les jardins. Elle est d'abord cultivée en Italie, introduite en France à la renaissance mais ne prends vraiment place dans la cuisine française qu'au XIXe siècle.

Du côté des champs

Corrigeons deux petits raccourcis sur notre céleri rave :

1) Ce n'est pas la racine que l'on consomme mais la base de la tige, plus exactement le morceau dit « *hypocotyle* », qui forme une boule atteignant aisément de 800g à 1 kg. En dessous de la boule, on peut trouver un vaste ensemble de racines. Au

dessus, on retrouve des tiges creuses avec des feuilles vertes colorées.

2) Le céleri branche ne sont pas les branches du rave. En fait, ce sont deux plantes différentes :

- le céleri rave est le *Apium graveolens* var. *dulce*
- le céleri branche est le *Apium graveolens* var. *rapaceum*

En pratique, pour cultiver le céleri rave, on sème sur le début de printemps (fin février- avril), on repique en godet puis ensuite on plante en champs sur mai-juin. Le céleri passe l'été au champ, sans apprécier le manque d'eau (c'est dû à son origine de plante aquatique), et la récolte débute à partir d'octobre. Il se conserve bien en cave, en paillis ou dans le sable, ce qui lui permet d'être disponible tout l'hiver.

Dans les magasins / Sur les étals

On retrouve du céleri rave sur les étals entre octobre et avril. Il se présente sous forme d'une grosse boule blanche-terreuse, avec un poids autour d'1kg, et vendue le plus souvent entière.



Céleri rave

II. Comment le cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

La préparation du céleri rave est relativement simple : bien le laver, retirer racine et haut de la tige, le peler et ensuite le découper à convenance.

Il peut se consommer cru, où dans ce cas il sera préférable de le râper ou de l'émincer finement.

Cuit, on peut le travailler entier (rôti au four, en papillote), ou découpé en cubes, en frites, en tranches, en lamelles, en risotto, etc ...

Dans quels plats ?

Le céleri rave peut se déguster autant en salé qu'en sucré.

Cru, il peut se déguster en salade, râpé, ou émincé, seul ou

avec d'autres légumes, avec une bonne vinaigrette pour le relever ou la célèbre sauce rémoulade.

Cuit, il est intéressant rôti au four en tranches, en bâtonnets ou en cube, où le rôtissage lui donne une saveur caramel. Dans la même veine, on peut le poêler ou le faire sauté.

Il peut également s'intégrer dans des plats mijotés, de préférence avec d'autres légumes, comme par exemple les tajines, couscous, et autres.

Il peut également se transformer en purée, en l'associant avec des pommes de terre pour adoucir sa saveur. Cette purée peut être servie telle qu'elle ou présentée en gâteaux, en duchesses, en croquette.

Plus original, le céleri-rave peut se consommer en sucré. Il faut alors le faire rôti /sauter et l'assaisonner de caramel pour bien relever sa saveur. L'associer avec de la pomme est une bonne idée pour renforcer la douceur. Un kebab pomme-céleri a même été tenté dans un épisode de Top-Chef !

Avec quoi les associer ?

Côté condiments, le céleri rave fonctionne bien avec différentes épices un peu pêchues comme le cumin, la cannelle ou le carvi . En salade, il s'associe bien avec les herbes du jardin (persil, ciboulette), les câpres et les cornichons. Cuit et chaud, il fonctionne très bien avec les herbes de Provence et le thym. Il est aussi bien condimenté par la moutarde et moutarde à l'ancienne.

Il se marie très bien avec les fruits secs, amandes et noisettes, et les fruit séchés (figues, abricots secs, raisins secs) qui amènent de la douceur voire une note de sucré « cassant » parfois la saveur trop forte du céleri.

Côté légumes, la carotte, les échalotes ou les oignons sont

presque des incontournables des salades comme des accompagnements. Il fonctionne aussi avec la pomme de terre ou les céréales qui balancent sa saveur.

Les fruits lui conviennent bien comme la pomme ou la poire, en sucré comme en sucré salé.

Enfin, il s'associe bien avec les viandes pêchées comme le canard, le bœuf ou les gibiers, ou avec les poissons gras.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Frites de céleri rave au cumin et au four](#)
- [Quinoa et céleri rave mijoté aux raisins secs](#)
- [Célerisotto \(risotto de céleri rave\) aux amandes](#)
- [Velouté de céleri rave, panais et amandes grillées](#)



© Au Fil du Thym

Quinoa et céleri rave mijoté



© Au Fil du Thym

Célerisotto aux amande ou risotto de céleri rave



Velouté céleri rave panais et amandes grillées

Sources du billet :

- [wikipédia : céleri rave](#)
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9leri>

Tarte au citron meringuée

Bonjour à toutes et tous

A la maison voire dans la famille, si les goûts sont vraiment différents du côté salé, du côté sucré, il y a un large consensus autour de deux desserts : le tiramisu et la tarte au citron meringuée.

Le bal des pruniers

Bonjour à toutes et tous,

Dans le Sud (et ailleurs), la mi mars voit arriver le bal de la floraison des pruniers. Qu'ils soient des villes ou des champs, sauvages ou ornementaux, roses ou blancs, ils mettent de la gaieté dans les haies et les jardins.

Quinoa et céleri rave mijoté aux raisins secs

Bonjour à toutes et tous

Ne fuyez pas en lisant le titre de la recette (ou la photo), je peux vous assurer que sous ces aspects peu glamours, la recette vaut le test.. et l'anecdote qui l'accompagne. Au travail, lorsque je vais à la cantine, je suis rarement fan de leurs recettes veggies et me contente souvent d'une assiette d'accompagnements.

Poireaux au jambon cru

gratinés

Bonjour à toutes et tous

En ce moment, je suis un peu dans ma phase poireaux. Cette affection n'est pas passée inaperçue auprès de mon mari qui s'est montré tenté de « quelque chose de plus fun que la fondue ».

DIY – Crème à récurer maison (zéro déchets)

Bonjour à toutes et tous

Je vous retrouve ce matin pour une excellente découverte côté produits ménager zéro déchets / écologiques / peu coûteux.