Plantes aromatiques et usage en été

En été les plantes aromatiques des jardins pédagogiques peuvent apporter une touche de créativité et de bien-être pour les vacances des élèves. Il suffit d'un petit peu de temps et de quelques ingrédients pour les transformer en produits utiles, agréables, écologiques et économiques.

Menthe

Arôme : frais, un petit peu piquant…légère touche de réglisse.
Propriétés : relaxante, équilibrante, soigne les troubles digestifs, apaise les problèmes respiratoires

Eau rafraichissante

- *Menthe fraîche*
- *Eau*
- *Bol*
- *Planche à couper*
- *Couteau*
- *Tamis*
- *Entonnoir*
- *Brumisateur*

Hacher la menthe et l'infuser dans de l'eau froide pendant quelques heures. Filtrer à l'aide d'un tamis et verser dans un brumisateur.

Sauge

Arôme : légèrement amère au goût mentholé.
Propriétés : efficace pour lutter contre une transpiration excessive, régularise les cycles menstruels, anti-inflammatoire

Déodorant à la sauge et au romarin :

- *2 cuillères à café de feuilles de sauge*
- *2 cuillères à café de feuilles de romarin*
- *5 gouttes d'huile essentielle de sauge*
- *2 gouttes d'huile essentielle de citron*
- *5 cuillères à soupe d'eau de source*
- *2 cuillères à soupe d'alcool*

Préparer un extrait d'herbes en infusant les feuilles de sauge et de romarin dans l'eau chaude.
Prélever 5 cuillères à soupe de l'extrait et laisser refroidir.
Ajouter ensuite l'alcool et bien remuer.
Incorporer les huiles essentielles de sauge et de citron sans cesser de mélanger. Conserver dans une bouteille propre et sèche avec vaporisateur.

Romarin

Arôme : parfum intense, épicé et acidulé, avec une note résineuse et boisée
Propriétés : puissant stimulant naturel, action hépato-protectrice et digestive, antioxydante et antimicrobienne

Masque facial

- 2 cuillères à soupe de feuilles de romarin frais ou 1 cuillère de romarin séché
- Eau filtrée
- Argile blanche ou verte
- Mixeur ou pilon
- Petit bol
- Pinceau ou spatule

Faire bouillir une tasse d'eau filtrée et ajouter le romarin.
Laisser reposer pendant 5 minutes et retirer les feuilles
Versez l'infusion dans un petit bol et ajouter 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou verte et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
Appliquer à l'aide d'un pinceau ou d'une spatule sur le visage préalablement nettoyé et sec en évitant les yeux et lèvres. Laisser le masque pendant 15-20 minutes.

Thym

Arôme : goût rafraichissant et légèrement amère.
Propriétés : soulage la toux et les infections respiratoires

Fortifiant pour les cheveux :

- 100g thym
- 1l eau
- Flacon

Verser 100g de thym dans 1l d'eau froide. Porter à ébullition. Laisser mijoter entre 10 et 20 min. Lorsque le mélange est réduit de moitié, laisser refroidir. Filtrer. Utiliser une partie de votre mélange pour mouiller votre tête avant le shampoing. Utiliser l'autre partie en eau de rinçage.

Origan

Arôme : très fort et légèrement amère.
Propriétés : anti-infectieuse, antiseptique, riche en antioxydant

Rinçage démêlant :

- *6 poignées d'origan frais*
- *1,5 l d'eau*

Faire bouillir l'eau avec l'origan 30 min. Filtrer et verser sur les cheveux mouillés après le shampoing. Ils se démêleront facilement.

Lavande

Arôme : floral, légèrement épicé
Propriétés : relaxante, action digestive, apaisante et cicatrisante

Huile de lavande

- 25g de fleurs de lavande
- 250ml d'huile végétale (p.ex. huile de colza)
- Torchon de cuisine / passoire
- Petit pot à visse
- Flacon en verre foncé
- Evt. mortier
- Casserole
- Plaque de cuisson ou bouilloire

Ecraser les fleurs de lavande dans un mortier ou sans mortier avec les mains. Mettre les fleurs dans le pot à visse. Ajouter autant d'huile végétale pour recouvrir les fleurs et fermer le pot. Chauffer l'eau sur une plaque de cuisson ou bouilloire, +- 40°C. et mettre le pot dans l'eau chaude et laisser infuser pendant 4-5 heures. Puis retirer le pot, filtrer l'huile à travers un torchon ou une passoire et verser dans un flacon en verre foncé. L'huile se conserve plusieurs semaines.

Baume de lavande

- 100ml d'huile de lavande
- 8g de cire d'abeille
- 1 verre résistant à la chaleur
- Casserole
- Plaque de cuisson
- Assiette
- Petits pots

Mettre l'huile de lavande et la cire d'abeille dans un récipient résistant à la chaleur. Puis, mettre dans un bain-marie dans la casserole. Remuer constamment. Verser quelques gouttes sur une assiette et laisser refroidir. Si c'est trop solide, ajouter de l'huile de lavande. Si c'est trop liquide, ajouter un peu de cire d'abeille. Lorsque la consistance est satisfaisante, verser dans les petits pots.