

Infusions et décoctions



Avant de commencer, veuillez toujours à récolter vos plantes avec conscience, parcimonie, respect et gratitude en vous appuyant sur le *document-racine* : Récolter les plantes en conscience et à réaliser vos soins dans la présence, le lien et l'amour.



SOMMAIRE

> Les différentes façons d'infuser une plante

- Infusions ou décoctions ?

L'infusion pas à pas

La décoction pas à pas

Temps d'infusion à chaud

Quantité de plantes infusées

Conservation

Contre-indications

- Infusions à froid

- Infusions solaires et infusions lunaires

- Infusions thérapeutiques

- Infusions plaisir

- Utiliser les infusions autrement

> Préparer les plantes

- La cueillette

- Plantes fraîches ou sèches ?

- Couper la plante ou pas ?

- Récipients d'infusions

> L'infusion pour se relier à la médecine des éléments

- L'eau

Qu'est-ce qui est extrait dans l'eau ?

Les infusions reminéralisantes

Focus sur les infusions nourrissantes de Susun Weed

- Le feu - la température

- La terre - recueillir l'infusion

- L'air - les parfums

> Se relier aux 5 sens dans les infusions

> Conseil de lecture sur les infusions



Les différentes façons d'infuser une plante



> Les infusions et décoctions utilisent l'eau comme solvant pour extraire les arômes des plantes ainsi que leurs propriétés médicinales.

> Il existe plusieurs façons d'infuser les plantes, que nous allons décrire ici :

- * les infusions à chaud
- * les infusions à froid
- * les infusions solaires
- * les infusions lunaires
- * les décoctions
- * les infusions et décoctions thérapeutiques
- * les infusions plaisir

> Chaque plante va libérer différemment ses arômes au contact de l'eau. **Les infusions vous mettront donc sur la voie de la connaissance fine et subtile de chaque plante que vous voudrez bien infuser.**

Infusions ou décoctions ?



> Les décoctions requièrent une température plus élevée et un temps d'infusion plus long que les infusions.

> Retenez que :

- * Plus les parties de la plante sont fragiles, moins on exposera la plante à une température élevée et un temps d'infusion long.
- * À l'inverse, plus les parties de la plante sont coriaces, plus on l'exposera à une température élevée et un temps d'infusion long.

> Les infusions concernent donc : les fleurs, la plupart des feuilles, la plupart des tiges, quelques racines.

L'infusion est recommandée pour les plantes contenant des molécules aromatiques volatiles fragiles et subtiles qui seraient détruits à une température trop élevée pendant trop longtemps. C'est le cas de la Mélisse (*Melissa officinalis*).

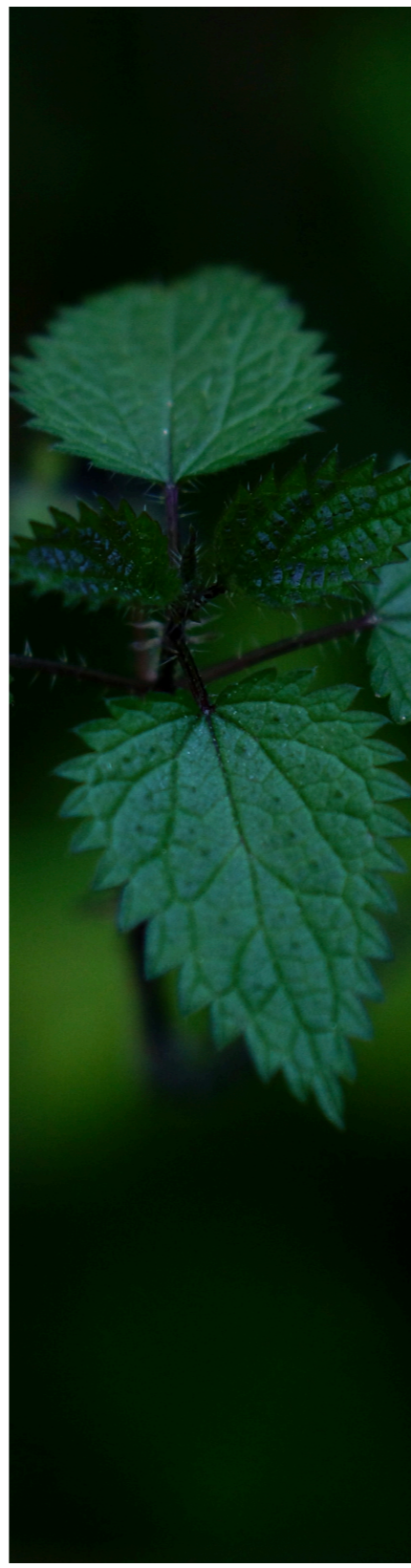
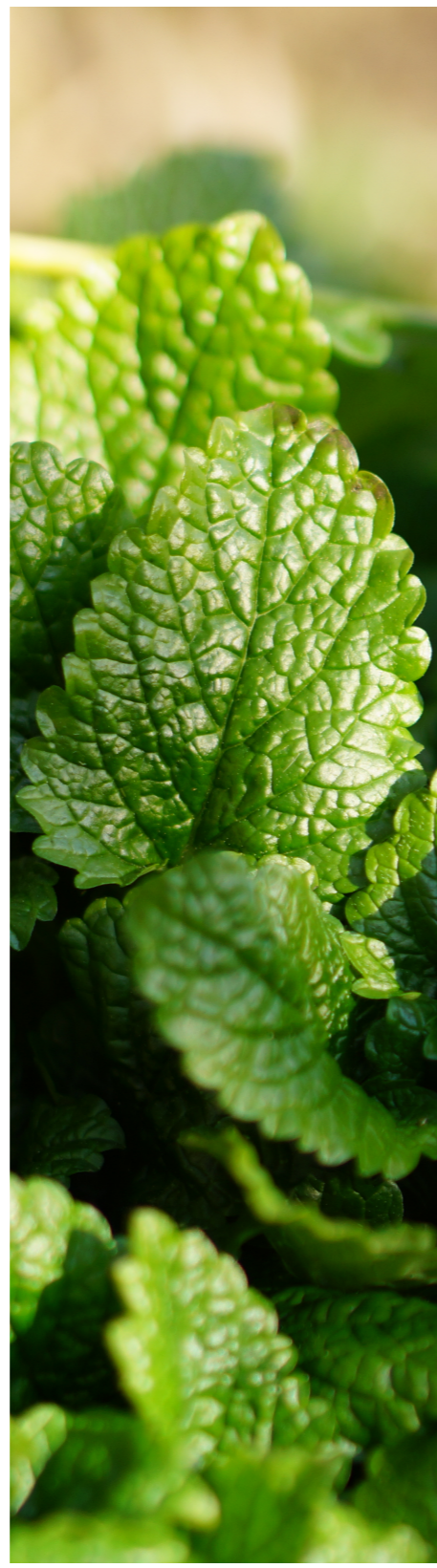
> Les décoctions concernent : la plupart des racines et des graines.

Les décoctions sont recommandées pour les parties très fibreuses des plantes et celles qui se coupent difficilement : la chaleur et le temps long d'extraction permettront d'amollir la structure fibreuse et de relâcher les composants de la plante.

> En règle général, on choisit l'infusion plutôt que la décoction pour les plantes.

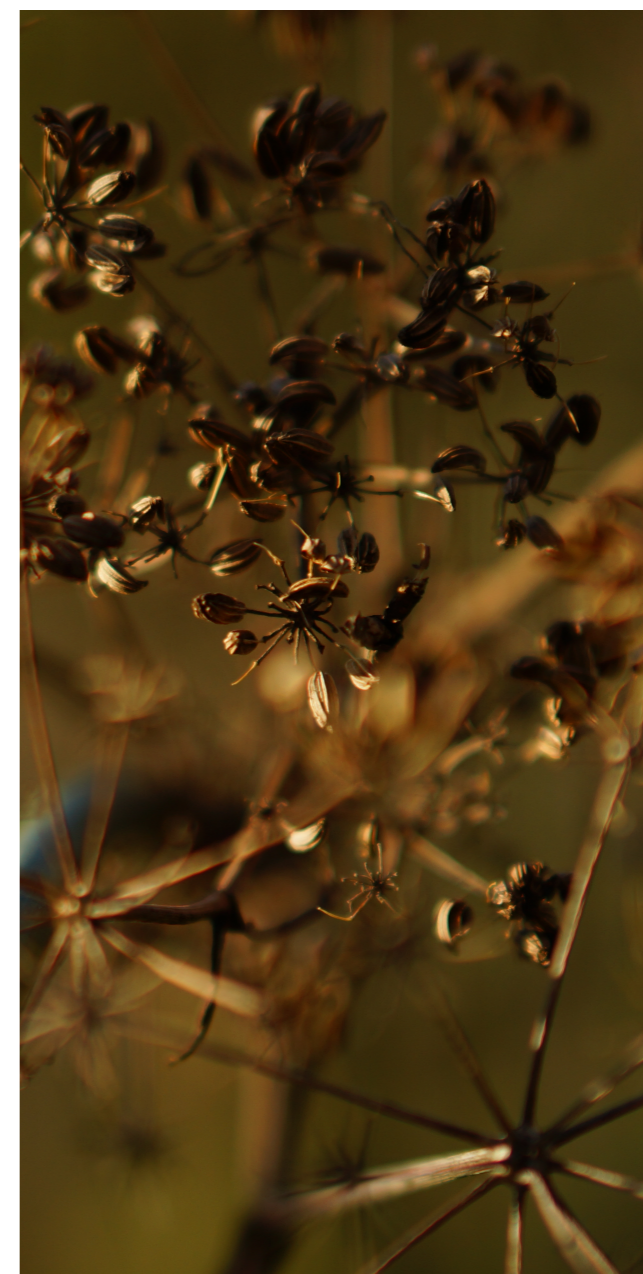
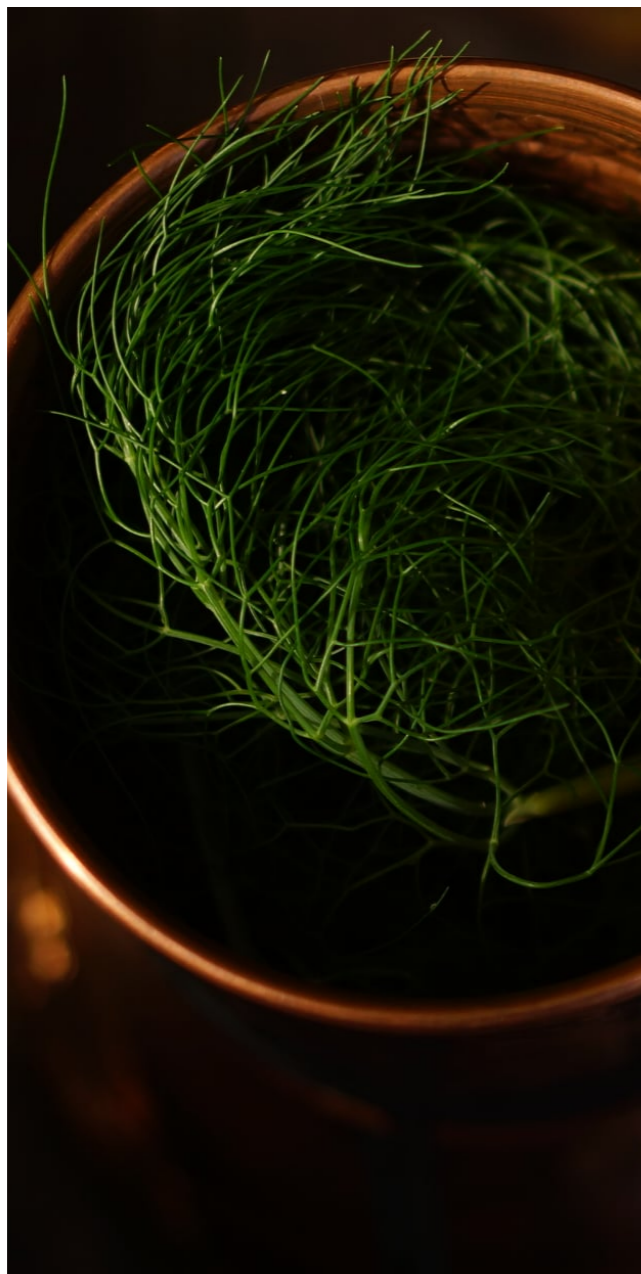
Plus les parties de la plante sont fragiles, moins on exposera la plante à une température élevée et un temps d'infusion long.

À l'inverse, plus les parties de la plante sont coriaces, plus on l'exposera à une température élevée et un temps d'infusion long.



Feuilles - Fleurs - Fruits - Racines

Pour la même plante, la température et le temps d'infusion peuvent varier selon ses parties infusées.



Le Fenouil sauvage
Foeniculum vulgare

L'infusion à chaud pas à pas

> Ma technique d'infusion préférée est celle qui consiste à démarrer avec de l'eau froide versée sur la plante, puis à chauffer très doucement, à couvert. On appelle parfois cette technique 'l'infusion chauffée'.

J'aime cette méthode qui laisse le temps à la plante de dévoiler ses arômes tranquillement. Elle est particulièrement appropriée pour les plantes qui contiennent les composés aromatiques les plus subtils et fragiles comme la Mélisse.

> Étapes :

1. Versez la plante et l'eau froide dans une casserole en inox et couvrez.
2. Faites chauffer à feu très doux, en vous assurant que le liquide ne rentre jamais en ébullition.
3. Arrêtez le feu lorsque l'eau commence à peine à frémir.
4. Laissez infuser de 2 à 10 min selon la plante, toujours à couvert.
5. Filtrez et pressez la plante.
6. Dégustez.



L'infusion à chaud pas à pas

> Une autre technique d'infusion à chaud consiste à verser une quantité d'eau qui a été portée à frémissement (pas à ébullition !) entre 70 et 85°C (selon la plante infusée) sur une plante et couvrir pour laisser infuser 2 à 10 min (selon la plante infusée).

> Étapes :

1. Déposez les plantes dans un contenant en verre, en inox ou en céramique.
2. Faites chauffer votre eau de 70°C à 85C selon la plante infusée.
4. Versez l'eau sur les plantes et couvrez pendant 2 à 10min suivant la plante.
5. Filtrez et pressez la plante.
6. Dégustez.



La décoction pas à pas



> La différence entre les décoctions et les infusions réside dans le fait qu'on laisse l'eau frémir avec la plante (2 à 10 min) plutôt que de couper le feu dès qu'elle commence à peine à frémir, comme c'est le cas des infusions.

> Étapes :

1. Versez la plante et l'eau froide dans une casserole en inox et couvrez.
2. Faites chauffer jusqu'à ce que l'eau frémisses.
3. Laissez frémir de 2 à 10 min selon la plante, toujours à couvert puis coupez le feu.
4. Toujours à couvert, infusez encore 2 à 10 min selon la plante.
5. Filtrez et pressez la plante.
6. Dégustez.

Quantité de plantes mises à infuser

> La quantité de plantes mises à infuser est variable selon la plante.

> Pour les infusions thérapeutiques, on recommande une grande quantité de plantes :

Entre 25g et 50g de plante sèche pour un litre d'eau

Entre 50g et 100g de plante fraîche pour un litre d'eau

(voir la page sur les [infusions thérapeutiques](#))

> Pour les infusions plaisir, vous pouvez mettre une moins grande quantité de plante.



Temps d'infusions à chaud (1/2)



> Selon les plantes, et aussi selon ce que l'on souhaite extraire dans la plante, le temps d'infusion ne sera pas le même.

> Vous pouvez faire l'expérience sensorielle de cela en faisant infuser du Romarin 2 min ou 10 min. Notez la différence d'odeur, de couleur d'infusion et de goût.

L'infusion de 2 min révélera des saveurs beaucoup plus aromatiques et florales alors que celle de 10 min révélera des notes amères et une eau rougeâtre colorée par les tanins. Quand on prolonge l'infusion, les composants astringents (tanins) et amers prennent le dessus.

* Plus le temps d'infusion et la température seront élevés, plus on extraira des principes amers et tanniques.

* Plus le temps d'infusion et la température seront bas, plus on extraira des molécules aromatiques et florales subtiles.

Temps d'infusions à chaud (2/2)

> En règle général, je recommande d'infuser :

* 1 à 2 minutes les aromatiques, les fleurs et les plantes comprenant des composés volatiles fragiles.

* 5 à 10 minutes pour les plantes amères et astringentes.

* 20 minutes à 1 nuit pour les plantes minéralisantes.

> Je vous conseille d'expérimenter le plus possible des temps et températures d'infusions sur la même plante afin de trouver ce qui convient le mieux à la plante.

> Une fois l'infusion terminée, il est conseillé de **filtrer** l'infusion puis de **presser la plante** pour en extraire l'eau car certaines plantes comme la Camomille se gorgent d'eau.



Plus le temps d'infusion sera long, plus l'infusion de Ronce sera tannique. Ici, on décèle ses tanins par ces aplats brillants qui flottent sur la surface de l'infusion.

Infusions à froid

> J'aime beaucoup la technique d'infusion à froid car elle permet de révéler les plantes de façon très subtile et de les découvrir aussi sous d'autres arômes que ceux révélés par l'infusion à chaud.

Je vous conseille vivement de faire l'expérience d'infuser la même plante à chaud et à froid et de noter la différence.

> **L'infusion froide consiste à faire infuser la plante dans de l'eau à température ambiante.**

> **La chaleur sera remplacée par le temps** : on infuse à froid généralement toute une nuit.

> Ces infusions sont bien adaptées pour les plantes :

- * ayant des composés aromatiques volatiles subtils dégradés par la chaleur (comme la Mélisse)

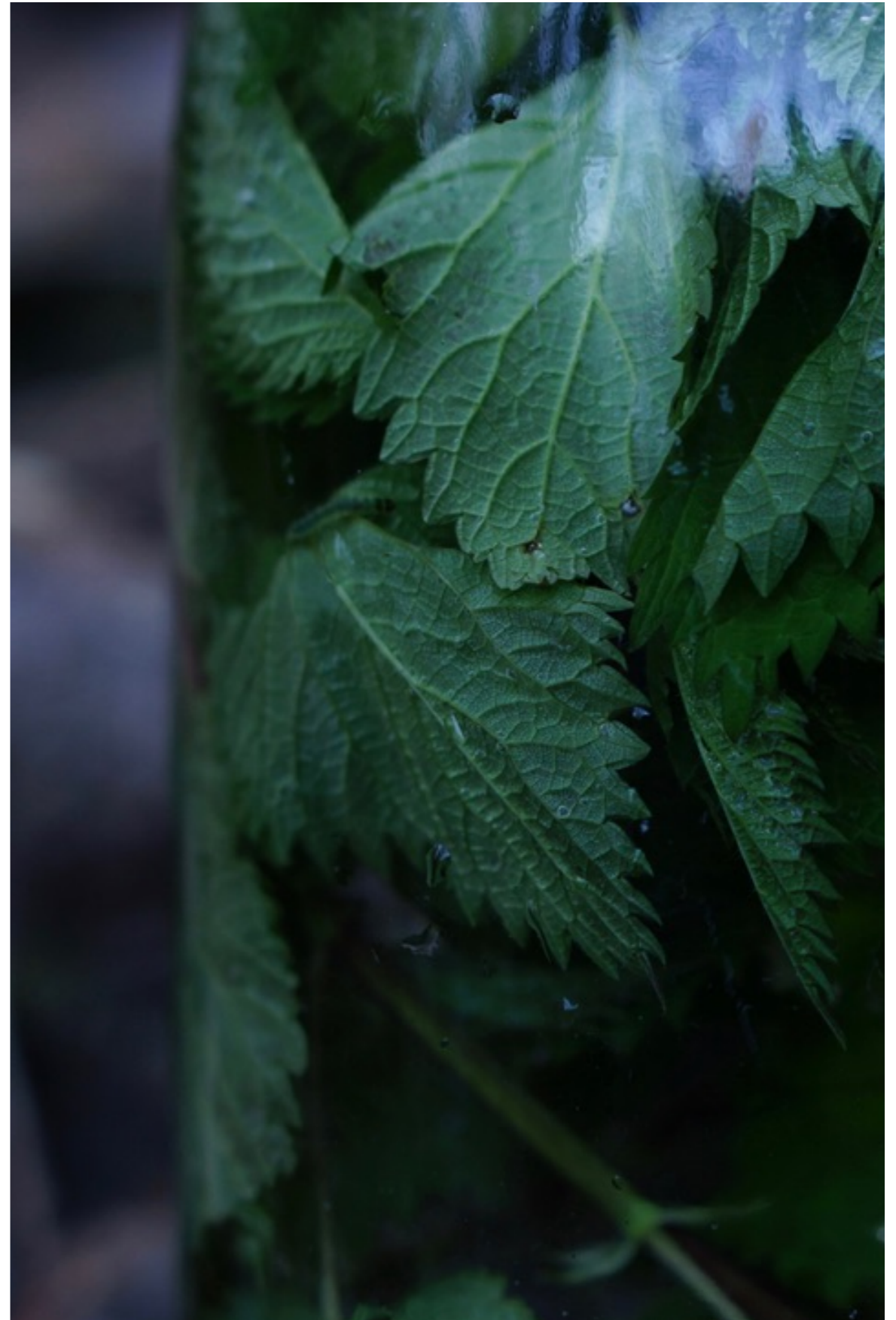
- * ayant des composants qui sont extraits à l'eau froide :

- * les mucilages et les gommes comme, par exemple, la Mauve ou l'Aulne glutineux

- * les minéraux qui vont être extraits par osmose dans l'eau.

> Étapes :

- * Versez l'eau à température ambiante et les plantes dans un bocal en verre. Couvrez et laissez infuser toute une nuit. Filtrez et consommez dans la journée.



Infusions solaires et infusions lunaires



> L'infusion solaire et l'infusion lunaire sont deux types d'infusions à froid qui consistent à bénéficier de l'énergie de ces astres.

> **L'infusion solaire** permettra d'extraire les arômes et propriétés des plantes en les exposant à la chaleur du soleil.

Étapes :

* Versez l'eau à température ambiante et les plantes dans un bocal en verre. Couvrez et laissez infuser plusieurs heures au soleil en recouvrant (optionnel) d'un papier kraft pour protéger la plante des UV. Filtrez et consommez dans la journée.

> **L'infusion lunaire** : j'aime laisser infuser des plantes sous la pleine Lune. Il y a quelque chose de magique de boire, au petit matin, la saveur subtile des plantes infusées dans cette eau qui a été baignée par le halo argenté de la pleine lune.

Étapes :

* Versez l'eau à température ambiante et les plantes dans un saladier en verre. Laissez infuser toute une nuit de pleine lune. Filtrez et savourez.

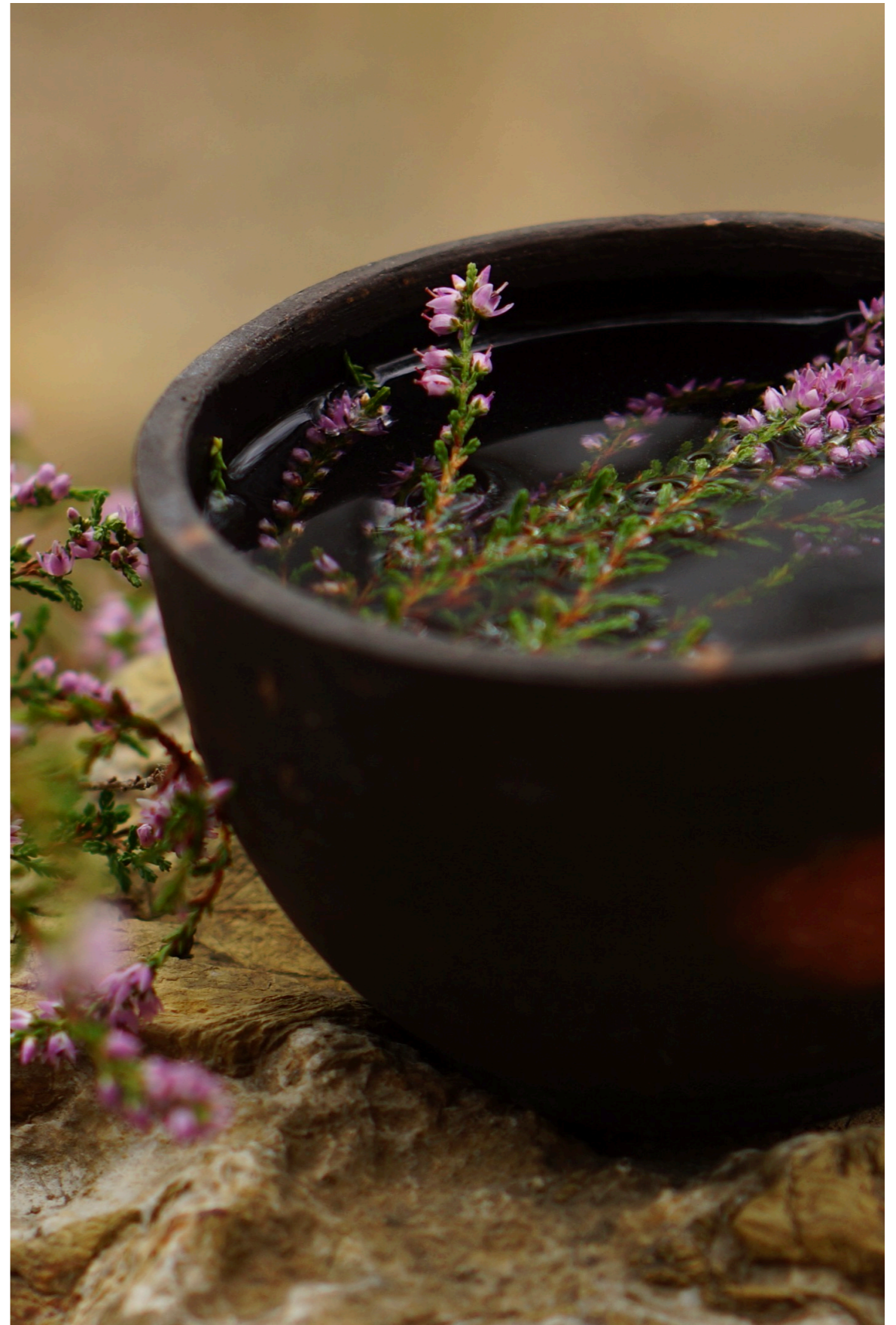
Infusions thérapeutiques (1/2)

> L'objectif des infusions thérapeutiques est de rééquilibrer un problème de santé. L'effet thérapeutique dépendra de la **quantité** de plante utilisée et de la **régularité** des prises.

> **Ces quantités dépendront de la plante utilisée.** Certains ouvrages de référence nous indiquent les quantités de plantes à infuser, plante par plante : la *Materia Medica* de Michael Moore (en anglais) est la référence sur ce sujet. Le livre La Phytothérapie du docteur Jean Valnet vous indiquera également les quantités de plantes à utiliser en infusion.

> Pour simplifier, vous pouvez vous baser sur cette quantité donnée par Christophe Bernard :
Entre 25g et 50g de plante sèche pour un litre d'eau
Entre 50g et 100g de plante fraîche pour un litre d'eau.

> Note : La quantité de plantes utilisées pour une infusion thérapeutique semble souvent énorme mais c'est ce qui est recommandé par des médecins phytothérapeutes spécialistes.



Infusions thérapeutiques (2/2)

> Pour créer une infusion thérapeutique, vous pouvez combiner plusieurs plantes avec des propriétés médicinales complémentaires. Je recommande de ne pas mettre plus de 3 plantes (5 maximum).

> Pensez aussi, dans votre formulation, à intégrer des plantes qui équilibrent le goût de votre infusion afin que sa prise soit agréable (par exemple, la Menthe pour équilibrer les plantes trop amères).



Infusions plaisir



- > Exprimez votre créativité en créant des infusions avec des saveurs inédites et agréables.
- > Vous pouvez par exemple, intégrer des fruits dans vos infusions comme c'est le cas de la photo (Calament + figue) ou chercher des combinaisons de saveurs de plantes qui se marient bien ensemble.
- > Vous pouvez également trouver des infusions qui accompagnent bien certains plats que vous cuisinez.

Utiliser les infusions autrement

- > Les infusions sont aussi la base d'autres types de soins comme les **inhalations** (l'infusion concentrée sera inhalée), les **bains de plantes** (on versera une infusion concentrée de plantes dans le bain ou on mettra les plantes directement à infuser dans le bain) et peuvent entrer dans la composition de **crèmes**. Vous noterez que les élixirs floraux du Dr Bach sont des infusions solaires conservées avec de l'alcool.
- > Ce sont aussi des **bases culinaires** pour les **bouillons**, les **gelées** (on rajoutera de l'agar-agar et un peu de miel ou de sucre à l'infusion) ou pour les fermentations (kefir, kombucha ou hydromel).
- > Les infusions de plantes servent aussi aux jardinier.e.s pour fabriquer les **purins**.



Focus sur l'inhalation



> Une inhalation est une infusion concentrée de plantes qu'on respire (par le nez et/ou la bouche selon le problème à traiter - j'aime respirer de façon alternée par le nez puis la bouche) pour apaiser des pathologies respiratoires.

> Pour cela, on versera l'infusion filtrée dans un saladier et on placera notre tête à quelques centimètres (attention à ce que ce ne soit pas trop chaud et à ne pas vous brûler) recouverte d'une serviette de bain afin de créer un espace hermétique autour de nous. Puis on respirera longuement et profondément au dessus de l'infusion pendant 20 min.

Conservation



- > **Les infusions ne se conservent pas longtemps. Je vous conseille de les préparer seulement pour la journée.**
- > Les infusions peuvent très vite mal tourner (notamment quand il fait chaud) car l'eau n'a aucune propriété de conservation, contrairement au vinaigre ou à l'alcool.
- > **Certaines plantes vont très vite fermenter : c'est le cas de l'Ortie ou de plantes contenant des mucilages (qui sont des sucres : le sucre et l'eau ensemble fermentent vite).**
- > **La conservation de vos infusions dépend de la température ambiante.** Quand il fait assez froid en hiver, vous pouvez conserver vos infusions à température ambiante 1 journée mais quand il fait très chaud en été, elles se conservent parfois seulement 4h à 5h.
- > L'infusion se conserve 24h au frigidaire.

Contre-indications

- > **Attention, les infusions ne remplacent pas l'eau H₂O.** Il est important de boire aussi de l'eau sans plantes dedans.
- > **De nombreuses plantes sont diurétiques donc, si on en prend en excès, on peut courir le risque d'être déshydratée** (cela paraît étrange d'être déshydratée en buvant de la tisane mais c'est possible).
- > Veillez à prendre en infusion des plantes qui correspondent à votre constitution énergétique (référez-vous au *document-racine : Energétique des plantes et des constitutions humaines*).
- > Respectez aussi les posologies préconisées : certaines plantes ne doivent pas être prises sur de longues périodes. Par exemple, certaines plantes sont trop excitantes pour être prises le soir, etc.



Préparer la plante



> Pour que l'infusion soit réussie, il faudra veiller à faire **une bonne cueillette**. *Pour cela référez-vous au document-racine Récolter les plantes en conscience.*

Il y a en effet des moments de la journée propices pour la récolte (certaines plantes exhalent leur potentiel aromatique quand le soleil est à son pic et d'autres libèrent leur parfum la nuit) et des conditions climatiques à respecter. Veillez à toujours faire une récolte en présence et en conscience.

> **Plantes sèches ou fraîches ?**

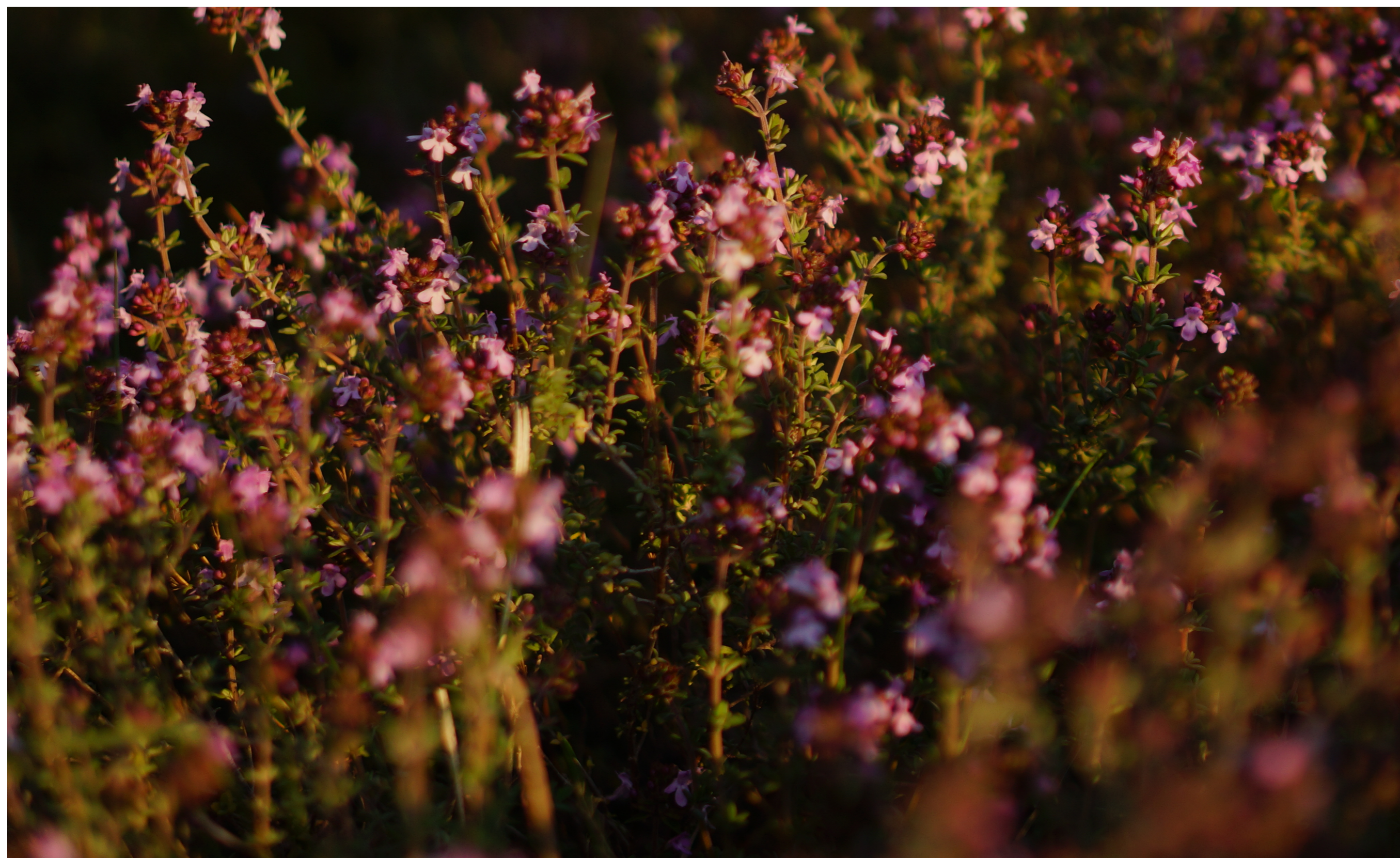
Pour moi, l'idéal est d'utiliser les plantes fraîchement cueillies qui regorgent de propriétés médicinales et de principes aromatiques, néanmoins ce n'est pas toujours évident d'avoir des plantes fraîches à portée de main. C'est pourquoi le séchage est une bonne option à condition de bien sécher vos plantes. Pour cela référez-vous au *document-racine Sécher les plantes*.

> **Plantes coupées ou entières ?**

Il y a deux écoles sur ce sujet. Certain.e.s préconisent de couper les plantes le plus finement possible pour augmenter les surfaces d'échanges avec l'eau et extraire au mieux les principes actifs.

Personnellement, je ne coupe jamais mes plantes (sauf pour les racines très coriaces) car j'aime respecter la forme de la plante pour l'infuser.

Selon le lieu de récolte, le Thym aura des composés aromatiques différents. Beaucoup de plantes aromatiques produisent des huiles essentielles avec des compositions biochimiques différentes suivant le lieu et le climat dans lesquels elles poussent (c'est ce qui s'appelle le chémotype).



Chémotypes

Thymol, Carvacrol, Linalol, Tuyanol, Geraniol

Plantes fraîches ou sèches : perte de poids



Approximativement, le rapport entre le poids de la plante sèche et le poids de la plante fraîche est d'environ de :

* Feuilles : 2 : 9

900g de feuilles fraîches donnent 200g de feuilles sèches

* Fleurs : 2 : 10

1kg de fleurs fraîches donnent 200g de fleurs sèches

* Racines : 2 : 7

700g de racines fraîches donnent 200g de racines sèches

> Il s'agit d'indications moyennes qui peuvent varier en fonction des plantes mais aussi pour la même plante selon l'âge ou l'année de la récolte. Par exemple, la racine d'une plante bisannuelle aura plus de densité sèche en automne qu'en été car elle y aura accumulé des nutriments pour se préparer à passer l'hiver.

On peut également préparer les plantes de différentes façons avant l'infusion comme ici :

Fermentation de feuilles de Ronce



Poudre d'Orties séchées



Récipients d'infusion

> Les récipients à éviter pour les infusions sont ceux en fer, ou en aluminium ou tout autre métal autre que l'inox. Cela est vrai en particulier si la plante contient des tanins.

> Pendant l'infusion, assurez-vous que la plante ne soit pas compressée dans le réceptacle. Quand elle est gorgée d'eau, la plante doit pouvoir flotter et bouger à son aise pour favoriser une bonne circulation de l'eau autour d'elle.

> J'aime infuser les plantes :

* Directement dans une **casserole en inox** pour l'infusion chauffée.

* Dans un **bocal en verre** pour toutes les infusions à chaud, les infusions à froid et les infusions solaires. Si on ferme hermétiquement le bocal (avec un joint pour les bocaux type Le Parfait), l'eau chaude qui va faire pression sur les parois du bocal va créer une pression supplémentaire. Cette pression va favoriser l'extraction de certains composants.

* Dans une **théière** quand je reçois du monde à la maison (infusion à chaud).

* Dans un **saladier en verre** pour les infusions lunaires.



L'infusion pour se relier à la médecine des éléments



L'Eau, le Feu, la Terre et l'Air sont les ingrédients principaux du rituel de l'infusion avec la plante.

Vos rituels d'infusions sont un temps privilégié pour se relier à eux.

L'eau dans laquelle on infuse les plantes, le feu qui vient chauffer l'infusion, la terre du récipient qui recueillera l'infusion, l'air qui transporte la vapeur des parfums des infusions.

L'Eau



- > L'Eau hydrate, nettoie, purifie et fluidifie.
- > L'eau doit être, idéalement, la plus pure possible, sans excès de calcaire (cela peut parfois précipiter certains composants et les rend moins disponibles).
- > Si vous utilisez l'eau du robinet, je vous recommande de la laisser dans un saladier à large ouverture (sans couvercle) toute une nuit pour que le chlore s'évapore.

Qu'est-ce qui est extrait des plantes par l'eau ?



L'eau extrait dans les plantes :

* **Les minéraux et les oligo-éléments** (vous pouvez vous référer au *document-racine* : *Sels minéraux*)

* **Les polysaccharides, notamment les mucilages.** Les polysaccharides sont des molécules de sucres complexes qui nourrissent notre flore intestinale : si c'est cela qui vous intéresse, je vous recommande de ne pas filtrer votre infusion afin d'absorber ces substances (vous pouvez vous référer au *document-racine* : *Mucilages*)

* **les saponosides, les composés phénoliques** (tanins, flavonoïdes, polyphénols...), les **acides aminés et protéines**, les **vitamines hydrosolubles (B et C)**, les **saponosides**, les **acides de fruits** (acide lactique, acide malique, acide citrique...).

> Selon la température des infusions, on extraira différents composés de la plante :

* Plus la température est élevée, plus on extraira les tanins et les principes amers.

* Moins la température est élevée, plus on extraira les mucilages.

Les infusions minéralisantes (1/2)

> **Les infusions sont le meilleurs moyens de bénéficier des minéraux des plantes** car elles permettent d'extraire ces minéraux sous forme ionisée. Cela veut dire que le sel minéral ne sera pas associé à une autre molécule et n'aura pas besoin d'être digérée à l'inverse des minéraux alimentaires qui doivent être extraits activement par le processus digestif.

Aujourd'hui de nombreuses personnes ont un système digestif abimé qui ne libère pas assez de sucs gastriques pour pouvoir digérer les aliments et des muscles lisses qui manquent de tonus. Ces déficiences entraînent parfois une **mauvaise extraction des minéraux**.

Les infusions minéralisantes permettent de contourner ce problème car les molécules ionisées des sels minéraux pénètrent directement au travers de la muqueuse digestive sans avoir besoin de l'intervention de sucs ou enzymes.

L'absorption en minéraux est donc optimale.



Les infusions minéralisantes (2/2)

> L'extraction des minéraux sous forme ionisée permise par les infusions permettent une **bonne biodisponibilité des minéraux.**

La biodisponibilité d'un nutriment est la facilité avec laquelle nous allons le digérer. Dans le cas des infusions minéralisantes, l'absorption est donc instantanée et ne requiert pas l'action d'enzymes digestives.

> A l'inverse, le calcium des laitages n'a pas une bonne biodisponibilité même si, en pourcentage de matière sèche, les laitages contiennent beaucoup de calcium. Après la digestion, le corps n'en gardera qu'une petite partie.

> On notera que ces infusions minéralisantes nourrissent en minéraux notre corps mais aussi la terre, comme les jardinier.e.s le savent bien (purin d'Ortie, purin de Prêle, de Bardane...etc.)



Focus sur les infusions nourrissantes

> Susun Weed, célèbre herboriste américaine, parle d'**infusions nourrissantes** : une tisane préparée avec une grande quantité de plantes séchées macérées pendant une longue période afin de bénéficier au mieux des minéraux. Elle recommande de mettre 30g (environ une tasse) de plantes séchées dans un bocal d'1L, puis de remplir avec de l'eau chaude, en couvrant et laisser infuser pendant une nuit (de 4 à 10 heures) afin que les minéraux soient lentement libérés dans l'eau.

> Pensez à mélanger plusieurs plantes minéralisantes qui sont riches en différents minéraux : par exemple, l'Ortie pour son magnésium, la Prêle pour sa richesse en silice et la Stellaire pour sa richesse en fer.



Le Feu : la température



> Le Feu réchauffe, stimule, transforme, nourrit.

> Rappelez-vous qu'une plante ne doit jamais bouillir et, donc être chauffée au dessus de 90°C.

Trop de chaleur tue les principes actifs de la plante ainsi que ses composés aromatiques.

> **Selon la température de l'infusion, on extraira différents composés de la plante.** Pour rappel :

* Plus la température est élevée plus on extraira les tanins et les principes amers.

* Moins la température est élevée, plus on extraira les composés aromatiques les plus subtils et fragiles.

> Le feu du soleil peut aussi être invité pour réchauffer nos infusions. Voir : les infusions solaires.

> Quand on décide de ne pas chauffer l'infusion, on remplace la chaleur par le temps. On fait alors des infusions longues (une nuit généralement).

Le Terre : recueillir l'infusion

> La Terre contient, nourrit, reconforte, recueille.

> J'aime boire mes infusions dans des récipients en céramique et choisir celui qui est le plus approprié pour l'infusion et l'humeur du jour.

Dans le carnet d'adresse (que vous trouverez dans les documents-racines) je vous ai donné une liste de céramistes qui travaillent avec des terres glanées respectueusement, en lien étroit avec le monde végétal.



L'air : les parfums



> L'Air diffuse, transporte, éclaire.

> Les parfums voyagent jusqu'à nous par l'air.

> Prenez le temps de sentir les parfums des infusions avant de les déguster.

Voir : [l'orgue aromatique](#)

SE RELIER AUX 5 SENS DANS LES INFUSIONS

L'ODORAT & LE GOÛT

« Le mot « bouquet » désigne un assemblage de fleurs, mais également un terme technique du vocabulaire olfactif de l'oenologie. On l'utilise sans forcément songer au lien entre ces deux significations. »

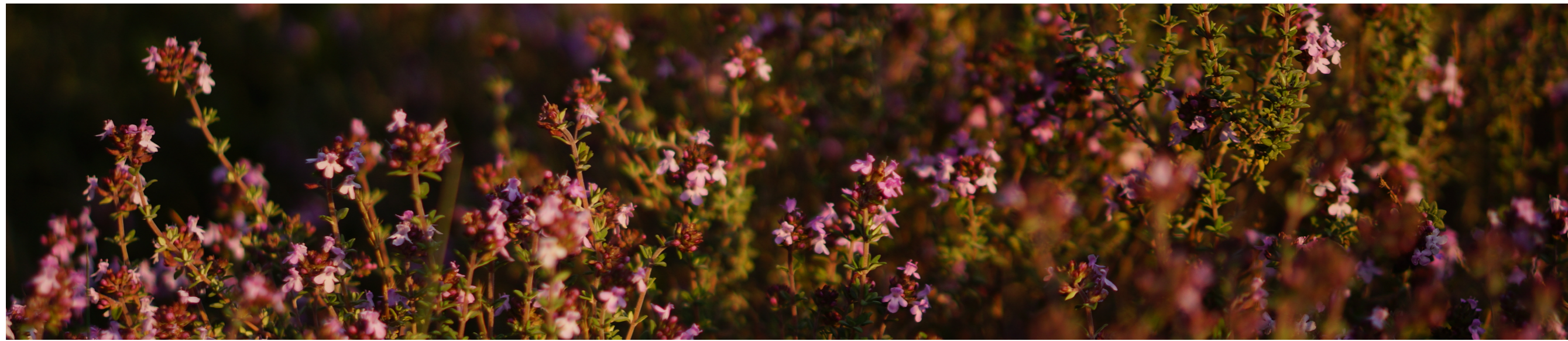
« Souvent c'est les fleurs qu'on utilise pour évoquer le parfum d'un vin »

Ryôko Sekiguchi, Sentir



Créer une infusion comme un parfum :
Note de tête, note de coeur, note de fond

ORGUE AROMATIQUE

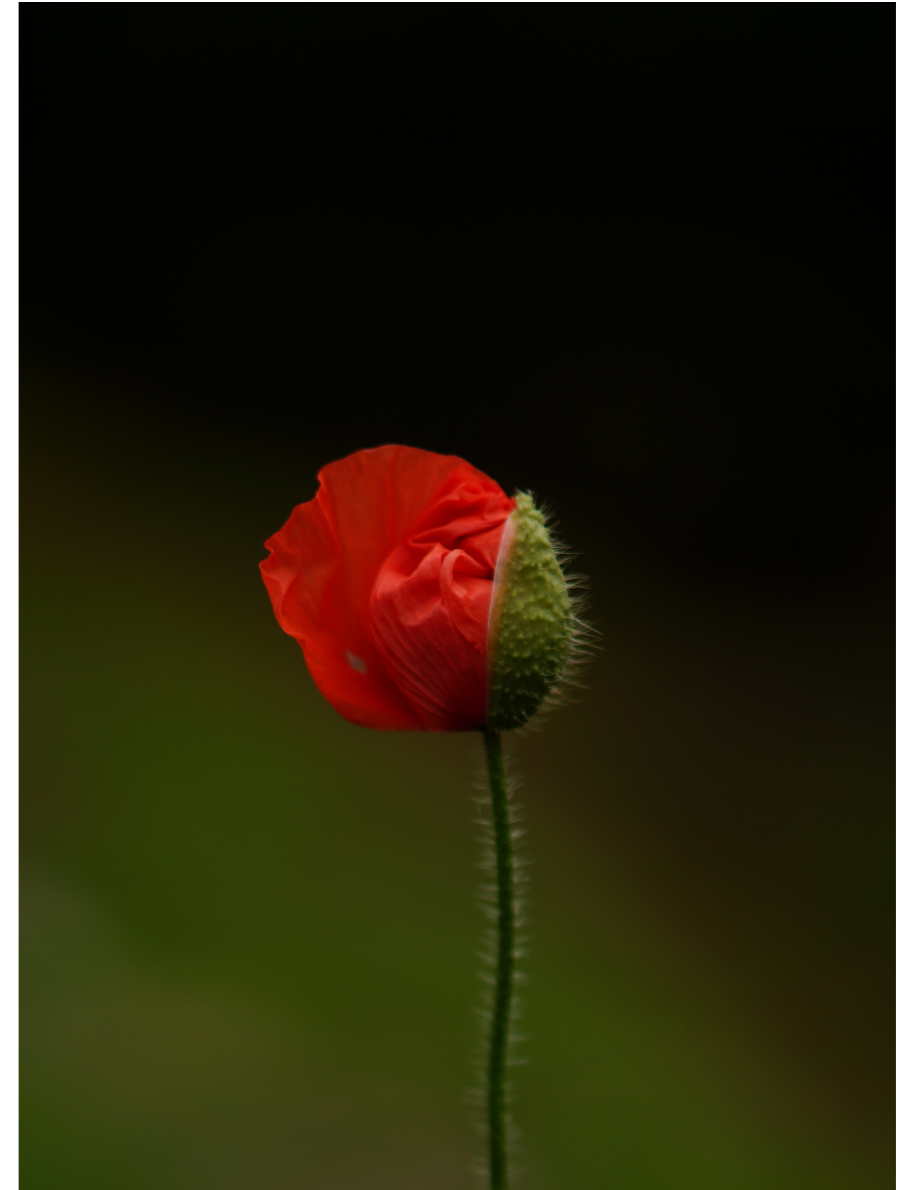


Amère	Armoise, Absinthe, Achillée millefeuille, Romarin
Amylitique	Reine-des-prés
Animale	Sauge, Sauge sclarée, Hysope
Anisée	Fenouil
Balsamique	Calendula, Armoise, Genevrier, Hysope, Lavande, Laurier, Origan, Sapin, Rose, Achillée millefeuille, Calament
Boisée	Sapin blanc, Bruyère, Epicea, Ronce, Framboisier, Myrtiller
Camphrée	Armoise, Eucalyptus, Genevrier, Thym
Chlorophyllée	Ortie, Prêle
Coumarinique	Mélilot, Asperule odorante, Gaillet
Fruits secs	
Empyreumatique	Eucalyptus, Laurier, Pissenlit torréfié
Epicée	Carotte sauvage (fruits), Sarriette, Thym, Lavande, Alliaire, Origan, Calament

Florale capiteuse	Lavande, Rose, Sureau, Tilleul, Reine-des-prés Lavande
Florale fraîche	Mauve
Fruitée	Ronce (fruit rouge), Framboisier (fruit rouge), Alchémille (abricot), Aubépine (pomme), Figuier
Hespéridée	Sapin blanc, Mélèze, Mélisse
Marine	Frêne
Mentholée	Menthe, Romarin à cinéole, Calament
Miellée	Reine-des-prés, Sureau, Tilleul, Calendula, Mélilot
Minérale	Ortie, Prêle, Romarin
Oléique	Frêne
Sucrée	Reine-des-prés, Rose, Sureau, Tilleul, Carotte sauvage (fleur), Menthe à feuille ronde, Coquelicot
Terreuse	Benoite

LA VUE

Couleurs



Certaines plantes comme la Mauve ou le Coquelicot colorent les infusions.

LA VUE



L'infusion peut devenir un spectacle : ici les fleurs de Pâquerette qui s'ouvrent au contact de l'eau chaude.

LE TOUCHER

Textures



À la dégustation, prêtez attention aux textures. Ici : le gélatineux des mucilages de la Mauve et l'astringence des tanins de la Ronce.

L'OUÏE

Des mots pour le dire

Vous pouvez vous amuser à décrire les sensations ressenties pendant les dégustations des infusions et les partager.



Conseil de lecture sur les infusions



Infusions : terroirs des simples
Claire Hemerry et Adrien Poirrier

Belles expérimentations !



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :
lacueilleusesauvage@gmail.com*