



✿eurêko!

ACHILLÉ MILLEFEUILLE

Achillea millefolium

PARTIE

fleur

CUEILLIR

juillet à
mi-sept

GOÛT

un peu
amer

CUISINER

limonade
et infusion

Communément appelée herbe à dinde, cette plante était appréciée de nos grand-mères qui la connaissait pour ses multiples vertus médicinales.

Utilisation médicinale :

L'achillée millefeuille est aussi connue pour ses nombreuses propriétés médicinales. Elle aurait, entre autres, des propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires, elle aiderait à contrôler les saignements, serait efficace contre les douleurs menstruelles et les inconforts dus à la ménopause. Dans le jardin, en plus de ses qualités ornementales, l'achillée aide à éloigner certains insectes nuisibles et augmente la résistance aux maladies des plantes qu'elle côtoie.

Source : fleursduquebec.com

RECETTE

Perte de l'appétit, troubles digestifs, douleurs menstruelles?

Essayé cette tisane :

Infuser, pendant 10 minutes, de 1 à 2 c. à thé (de 1 g à 2 g) de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser refroidir et prendre 3 fois par jour, entre les repas.

Vous voulez en savoir plus sur les bienfaits de cette plante?

Écouter la courte vidéo que voilà : (3.29 minutes)

<https://youtu.be/DsglekpZEOw>