



## CHRONIQUE HERBORISTE

# Une Halloween d'herboriste!

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Chaque année, le 31 octobre, on célèbre Halloween. Il y a très longtemps, cette fête soulignait les dernières récoltes. Aujourd'hui, pour de nombreuses personnes, Halloween est surtout une fête où enfants et adultes se déguisent pour s'amuser.

Mais c'est aussi pour les herboristes et les cultivateurs le temps des dernières récoltes. Les herboristes récoltent les graines des plantes médicinales à ressemer l'an prochain ainsi que les racines qu'ils feront sécher pour s'en servir durant l'hiver. Dans les kiosques maraîchers, les légumes racines (carottes, pommes de terre, navets, betteraves, topinambours, etc.) sont à l'honneur et, bien sûr, les courges et les citrouilles. Ces dernières récoltes sont pleines de vitamines et minéraux ainsi que de nombreux principes actifs médicinaux. De véritables « alicaments » (des aliments remèdes) dont il faut profiter!

C'est une saison d'abondance extraordinaire. Comme c'est Halloween, je vous offre donc ma recette secrète d'herbes de cuisine. Ce mélange d'herbes aromatiques, culinaires et médicinales ajoutera une touche « magique » à n'importe lequel de vos mets, tout en vous procurant des ingrédients médicinaux bénéfiques.

Mes herbes de cuisine favorisent la santé en stimulant le système immunitaire, en activant la digestion et en rendant la nourriture plus goûteuse.

Mon mélange est aussi « enchanté » : y goûter, c'est l'adopter! Alors, faites provision de ces herbes magiques, car vous referez certainement cette recette de nombreuses fois. Note : vous retrou-

verez la plupart de ces herbes dans des herboristeries, des boutiques de produits naturels ou des magasins d'alimentation spécialisés.

### Ingrédients

Feuilles séchées de : pissenlit, ortie, origan, basilic, persil, marjolaine, plantain, romarin, épinard, kale, thym citronné, thym, sauge, agastache, framboisier.

Fleurs et pétales séchés de : calendula, échinacée, lavande, achillée, hémérocalce, sureau, pensée tricolore.

Oignon et ail déshydratés.

Sel de mer fin.

Varech en poudre.

Levure alimentaire.

Cayenne.

Règle n° 1 : Les quantités de chaque ingrédient sont au goût. Plus on aime, plus on en ajoute...

Règle n° 2 : Allez-y doucement avec les plantes fortement aromatiques comme la lavande et l'agastache.

Règle n° 3 : Ajoutez ou retranchez des ingrédients à votre guise, selon vos goûts, intolérances ou restrictions en matière de médicaments.

### Comment faire

Avec un moulin à café, réduire en poudre les feuilles et les fleurs, l'oignon et l'ail. Dans un grand bol, mélanger la poudre des plantes avec du sel de mer. Ajouter varech, levure alimentaire et cayenne. Bien mélanger. On peut verser ce mélange dans un flacon à épices et le reste dans un pot Masson.

À saupoudrer partout, sur les soupes, ragoûts et omelettes, mais également sur le maïs soufflé, le riz, la salade, les plats de légumineuses, le fromage en crème...

Donnez à votre mélange un nom évocateur, comme Mes Herbes Enchantées, Herbes-à-Tout ou Sel d'Herbes Magiques, et vous épaterez et ferez sourire tous vos convives!

Passez une belle fête d'Halloween!

