



## Le souci des jardins

Sylvie Demers  
Naturopathe-herboriste

J'adore manger des fleurs! C'est mettre du soleil dans notre assiette et aussi bénéficier de leurs propriétés médicinales.

Le souci des jardins (*Calendula officinalis*) est très facile à cultiver, que ce soit au soleil ou à la mi-ombre. Son odeur repousse les parasites nuisibles comme les pucerons, les vers de chou, d'asperge et de tomate, les mouches blanches, les puces noires et les doryphores. La couleur jaune du souci attire les pollinisateurs; on peut donc le semer à côté des plants qui ont besoin d'être pollinisés comme les tomates, les courgettes et les aubergines. Ses fleurs sont très riches en carotène et en vitamine A. Elles se marient bien avec le riz et toutes les préparations à base d'œufs, et elles ajoutent de la couleur aux crudités et aux salades.

### Frittata

Dans un bol, mélanger 6 œufs, 60 ml (1/4 tasse) de lait, 250 ml (1 tasse) de cheddar râpé, 1 oignon haché, 4 champignons tranchés finement, 250 ml (1 tasse) de pétales frais de souci, du sel et du poivre. Verser dans un moule carré de 20 cm (8 po), graissé. Cuire au four de 25 à 30 minutes à 180 °C (350 °F), sur la grille du centre. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

### Moutarde

Dans un bol, mélanger un pot de 225 g (7,5 oz) de moutarde à l'ancienne avec 30 ml (2 c. à soupe) de pétales séchés de

souci, hachés finement. Mettre dans un pot hermétique. Réfrigérer.

Sur le plan médicinal, le souci est reconnu comme antiseptique, antibactérien, anti-inflammatoire, antalgique et cicatrisant.

### Soin des plaies, eczéma et piqûres

Jeter 2 grosses poignées de pétales séchés de souci dans un pot de verre à fermeture hermétique. Remplir le pot avec de l'huile d'olive. Fermer. Laisser infuser 3 semaines. Filtrer. Conserver à l'abri de la lumière. Utilisation : Masser une petite quantité d'huile macérée sur les parties à traiter, 2 ou 3 fois par jour.

### Bain apaisant

Faire fondre au bain-marie 60 ml (4 c. à soupe) de beurre de karité et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile macérée de souci, en mélangeant bien. Retirer du feu, ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Verser dans un pot en verre stérilisé. Se conserve 6 mois à l'abri de la chaleur et de la lumière.

### Troubles gastriques

Préparer une infusion avec 15 ml (1 c. à soupe) de pétales de souci frais ou séchés dans 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 1 tasse, 3 fois par jour, durant 2 semaines. Peut aussi aider à soulager des affections hépatiques et des douleurs prémenstruelles.

Attention : Ne pas confondre le souci des jardins avec le tagète, que les Anglais appellent *marigold*.

