

Le Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Histoire de l'utilisation du millepertuis en phytothérapie



Autrefois, le millepertuis officinal était connu comme un chasse-diable qui faisait fuir les mauvais esprits, une plante utilisée en magie blanche. Il y a près de 2 500 ans, le millepertuis était déjà recommandé pour traiter la mélancolie, mais aussi pour soigner les plaies, les infections ou les brûlures. Le millepertuis tire son nom de son apparence, car, à contre-jour, les feuilles donnent l'impression d'être percées de milliers de trous.

Description botanique du millepertuis

Le millepertuis est une plante herbacée vivace, pouvant atteindre 90 cm de hauteur (de 20 à 90 cm), qui aime les endroits secs et ensoleillés. La tige est d'une couleur rougeâtre, avec des feuilles ovales opposées deux à deux. Ce qui ressemble à de petits trous, ce sont des organes glandulaires contenant l'huile essentielle. Les fleurs sont pentamères (corolle de cinq pétales), d'une couleur jaune éclatant. Elles dégagent un léger parfum d'encens. Quand on écrase une fleur ou la tige, une substance rouge s'écoule. Le fruit est une capsule qui s'ouvre en trois parties.

Fabrication d'un macérat huileux de Millepertuis « maison »

Vous pouvez fabriquer vous-même l'huile de Millepertuis avec les ingrédients suivants :

- 100 g de fleurs de millepertuis sauvage fraîche ou 50 g de fleurs sèches
- 500 g d'une bonne huile d'olive

- Après avoir cueilli les sommités fleuries, mettez les fleurs de millepertuis dans un bocal propre
- Versez dessus l'huile d'olive (ou une autre huile bio) dans un bocal.
- Fermez hermétiquement et exposez le mélange au soleil au minimum 2 semaines en remuant chaque jour le bocal
- Filtrez le mélange dans une mousseline en pressant bien les fleurs.
- Mélanger votre huile de Millepertuis dans un flacon teinté et fermé.

Propriétés de l'huile de Millepertuis

L'huile de Millepertuis est une huile végétale qui permet de calmer les brûlures et les coups de soleil. Elle permet également de régénérer la peau et est cicatrisante.



Feuille de Chou n°206

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°29
Du 17/07 au
23/07/2017

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 95 09 67 maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

Centre d'Information du Droit des Femmes et de la Famille (CIDFF) et Mission Locale en visite à la Coudraie

Dans le cadre du Contrat de Ville (Politique de la ville > Etat-Cohésion Sociale, Conseil départemental, OPAC, agglomération...) notre association apporte sa contribution pour dynamiser le quartier de Kermoisan, retenu comme prioritaire de la politique de la ville (54 % des ménages en situation d'isolement, et fort taux de chômage).

Nous intervenons notamment sur la thématique du développement économique et l'emploi. Ainsi, des partenariats se construisent et permettent aux habitants du quartier de connaître notre action, éventuellement de candidater pour un contrat d'insertion, par l'intermédiaire des acteurs associatifs et institutionnels. C'est dans ce sens que, fin juin, un groupe d'hommes et de femmes accompagné par Alain Marc Enard, conseiller de la Mission Locale, a suivi la visite de la ferme avec beaucoup d'intérêt et force questions. De nouveaux émules pour le maraîchage bio ?...

Annick Sévère

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Courgette		Kg	2.80 €	1 kg	2.80 €	1 kg	2.80 €
Mesclun		Kg	13.00€	0.100 kg	1.30 €	0.100 kg	1.30 €
Oignon rouge		Botte	2.20 €	1 botte	2.20 €	1 bo.	2.20 €
Tomate	ancienne	Kg	4.50 €	1 kg	4.50 €	1 kg	4.50 €
Tomate cerise		Barquette	2.00 €			1 b.	2.00 €
Bette		Botte	2.20 €			1 bo.	2.20 €
Concombre		Pièce	1.00 €			1 p.	1.00 €
Basilic		Botte	0.50€			1 bo.	0.50 €
Total					10.80€		16.50€

Echos des jardiniers

Une quarantaine de variétés de tomates ont été plantées cette année à la Coudraie. Nous préparons actuellement de délicieux coulis de tomates que vous pourrez déguster tout au long de l'année.

Janat a renouvelé son contrat de travail en maçonnerie pour une semaine.

Zoom sur le jardin

Semis : Betteraves

Plantation : Poireaux, haricots sous serre, basilic

Travaux : Entretien courant

Le légume de la semaine et sa recette



Tomates anciennes, parmesan et jambon bellota

Pers 6 pers

Préparation : 30mn

Cuisson : 60mn

- 2 cl de vinaigre Balsamique Blanc
- 30 g de mesclun
- 5 cl d'huile d'olive bio
- 1/4 botte de basilic
- 8 tranches fines de jambon Bellota
- 800 g de tomates anciennes
- Fleur de sel et poivre du moulin
- 30 g de pissenlit
- 1 gousse d'ail rose
- 50 g de parmesan Reggiano
- 1/4 de ficelle (baguette fine)

- 1- Monder les tomates anciennes, les tailler en quartier, et les dégorger avec la fleur de sel et le poivre.
- 2- Disposer les quartiers de tomates sur l'assiette parsemée de parmesan haché.
- 3- Arroser de l'huile d'olive et de vinaigre Balsamique blanc.
- 4- Faire des tranches fines de flutes, les badigeonner d'huile d'olive, les toaster au four et les froter avec une gousse d'ail rose.
- 5- Décorer harmonieusement les tomates avec le basilic, le mesclun, le pissenlit, des copeaux de parmesan, les croustilles de flute, et les tranches de jambon Bellota.