

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

(“Herbe aux charpentiers/militaires” ou “Sourcils de Vénus”)

Type de plante: herbacée

Vivace

Famille: Astéracées

Parties utilisées: feuilles et sommités fleuries



• Descriptif



Grandes tiges rêches (70 cm) portant des feuilles légères et très finement divisées, à senteur forte.

Elle se multiplie par des rhizomes souterrains.

Les petites fleurs, blanche terne, jaunâtre ou rosâtre sont disposées en corymbes denses.

• Propriétés

- Anti-inflammatoires
- Cicatrisantes
- Hémostatiques (arrête les saignements)
- Digestives
- Calme les démangeaisons
- Régularise les troubles menstruels chez la femme.

● Usages traditionnels

En interne (les sommités fleuries en infusion) :

Elle peut être utilisée en traitement des troubles gastro-intestinaux (ballonnements, digestion lente, flatulences).

En tonic amer, elle est également un stimulateur d'appétit.

Elle peut aider à traiter des dysménorrhées ou des aménorrhées.

Elle peut également soulager la goutte.

Enfin, elle peut aider au traitement de l'asthme.



En externe (décoctions, cataplasmes, lavages, bains) :

Elle peut soulager les démangeaisons.

Elle peut également aider à la cicatrisation de crevasses, d'écorchures, de gerçures ou d'ulcères de jambes.

En bain de siège, elle peut soulager des hémorroïdes.

Elle peut aider au traitement des douleurs rhumatismales.

Enfin, elle permet de lutter contre la chutes de cheveux.

Important : Ne pas utiliser cette plante pendant de longues périodes, ni chez la femme enceinte.

Recette : Poisson en croûte à l'Achillée millefeuille

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 pavés de poisson à chair ferme (genre sandre, cabillaud, perche, flétan) et sans arêtes
- 8 rectangles de pâte feuilletée (environ 300g)
- 8 feuilles d'achillée millefeuille

Pour la sauce :

- 3 échalotes
- 50g de beurre
- 10cl de vin blanc
- 50cl de fumet de poisson
- 20cl de crème fraîche
- 100g de feuille d'achillée hachées fin

Préparation:

- Découper 8 rectangles dans la pâte feuilletée.
- Déposer 2 feuilles d'achillée sur 4 des rectangles, y déposer les morceaux de poisson en les recouvrant de 2 autres feuilles d'achillée, puis refermer avec les 4 rectangles de pâte feuilletée restants.
- Enfourner 25 minutes à 150° (th 5).

Pour la sauce:

- Faire suer les échalotes ciselées avec le beurre.
- Mouiller au vin blanc, faire réduire de moitié, ajouter le fumet de poisson et faire réduire de nouveau.
- Ajouter la crème et réduire pour obtenir une sauce à consistance nappante.
- On peut mixer ou non avant d'ajouter les feuilles d'achillée hachées finement.

Recette : Macérat huileux d'achillée

Pour plaies, irritations, couperose, douleurs, lumbago.

- Mettre des corymbes (têtes fleuries) d'achillée, préalablement séchés pendant 24h dans un bocal stérilisé.
- Recouvrir avec de l'huile d'olive, de tournesol ou de pépins de raisin
- Fermer avec le couvercle.
- Agiter et vérifier que toutes les parties de la plante sont immergées.
- Laisser macérer 3 semaines minimum, jusqu'à 8 semaines pour un produit plus concentré dans un sac en papier kraft, au soleil.
- Agiter le bocal une fois par jour pendant les 3 premières semaines
- Au bout du temps de macération, filtrer en pressant bien la plante
- Ajouter quelques gouttes de vitamine E pour la conservation.
- Transvaser en flacon ou bouteille.
- Étiqueter.

Recette : Baume à l'achillée

Pour ulcères cutanés, irritations, douleurs, cicatrisation, engelures, ampoules.

Ingrédients:

- 45 ml (41g) de macérat huileux d'achillée
- 10 g de cire d'abeille en granulés ou râpée
- 5g d'huile essentielle de lavandin

Préparation :

- Placer l'huile et la cire d'abeille dans un bol au bain-marie, et porter l'eau à frémissement.
- Remuer de temps en temps au fouet.
- Quand la cire a fondu et que le mélange est homogène, retirer le bol du bain-marie et ajouter l'huile essentielle.
- Laisser tiédir légèrement en remuant, puis transvaser dans des pots stérilisés.
- Fermer une fois que le baume est complètement refroidi et solide.
- Étiqueter.

Recette : engrais à l'Achillée millefeuilles

- Faire macérer 1 kilo d'Achillée fraîche dans 10 l d'eau pendant 15 jours, en remuant tous les jours.
- Filtrer.
- Diluer 1l du produit obtenu dans 10 l d'eau.
- Utiliser en arrosage ou en pulvérisation dans tout le potager.