

Aubépine

(Crataegus monogyna - 1 noyau et Crataegus laevigata - 2 à 3 noyaux)

Type de plante: *Petit arbre caduc ou buisson ramifié*

Vivace

Famille: *Rosacées*

Parties utilisées: *sommités fleurie, feuilles, baies (cenelles)*

● **Descriptif**

Petit arbre à épines.

Écorce gris vert clair.

Feuilles vertes découpées en lobes plus ou moins prononcés, alternées sur les branches.

Fleurs blanchâtres ou rosées regroupées en corymbes.

Les fruits ou cenelles sont des drupes rouges mûrs en automne.



● **Propriétés**

- Renforce le muscle cardiaque, améliore la circulation qui nourrit le cœur et régularise le rythme cardiaque.
- Action relaxante sur les muscles lisses.
- Sédatif du système nerveux, modère la tension. Antispasmodique.

● Usages traditionnels

- Palpitations
- Insuffisance cardiaque légère
- Hypertension nerveuse
- Troubles du sommeil
- Prévention et convalescence après une maladie cardio-vasculaire
- Fortifie ce qu'on appelle le cœur « sénile ».

Important : si on est suivi pour des problèmes cardiaques, parler avec son médecin, surtout en cas de prise d'anti-coagulants

Recette : infusion d'aubépine

On utilise les fleurs et les feuilles mais aussi les baies (cenelles) à part égale quand on peut.

Déposer 2 c à c de ce mélange dans un verre, arroser d'eau bouillante et laisser infuser à couvert pendant 10 minutes.

Une tasse matin et soir en prévention/soins ; une grande tasse le soir pour faciliter l'endormissement.

Quelques idées supplémentaires...

Les jeunes feuilles d'aubépine peuvent se manger en salade : très bonnes avec des laitues, des carottes et des choux-raves !

On peut ajouter les jeunes feuilles fraîches ciselées finement dans le fromage frais aux herbes et dans les sauces froides.

Les cenelles s'ajoutent aux compotes de pommes/poires laissant une jolie couleur rose.