

# Rubrique mensuelle de Céline Liabeuf, Herboriste Décembre 2025 L'Églantier - Recettes



- Cueillir environ 100g de cynorrhodons frais et blets/ personne
- Les rincer rapidement à l'eau froide puis enlever la partie noire (qui est le reste des étamines séchées).
- Les mettre dans un bol à blender ou un récipient étroit et haut. Ajouter 5 à 7cm d'eau fraîche au-dessus du niveau des cynorrhodons. Mixer jusqu'à obtention d'un jus.

- Filtrez avec une mousseline ou une étamine alimentaire (pour ne pas consommer les petits poils qui peuvent être irritants pour les intestins et le colon). N'hésitez pas à presser avec les mains pour sortir un maximum de jus.

- Déguster **aussitôt** tel quel.

Du fait de la présence d'acides citrique et ascorbique, il est acidulé et a un goût de jus de citron et de pomme mélangé. Vous pouvez ajouter un peu de sucre ou de miel si vous le souhaitez.



## Rien ne se perd !



Si vous êtes venus à la maison pour l'atelier « herboristerie » en septembre, vous savez que je ne jette pas les résidus des jus de fruits, ou de coulis.

De la même façon, les résidus de cynorrhodons qui se trouvent dans l'étamine sont gardés et étalés sur une plaque. Je la mets au congélateur 24h puis je fais des morceaux que je laisse ensuite en sachet au congélateur.

J'utilise un morceau de « résidu » de cynorrhodons pour mes tisanes auxquelles j'ajoute d'autres plantes en fonction de mes besoins.

### **Exemple de tisane** pour prévenir ou lutter contre une infection

Pour une tasse de 200ml d'eau à 60° max : mettre dans un sachet en tissu ou un infuseur (pour ne pas être gêné par les petits poils à gratter)

- 3 à 5g de « résidus » de cynorrhodons
- 1/4 à 1/3 cc de poudre d'Artémisia (*Artemisia annua*)
- 2 à 3 capitules séchés de souci (*Calendula officinalis*)

Infusez 10mn puis enlever le sachet ou l'infuseur. Dégustez tel quel ou accompagné d'un peu de miel pour neutraliser l'amertume de l'artémisia.