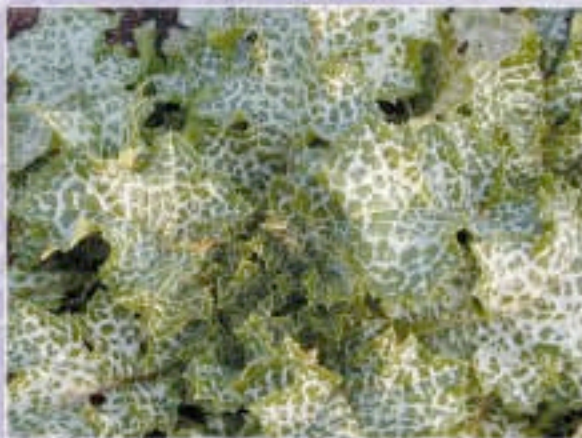


Herb Art

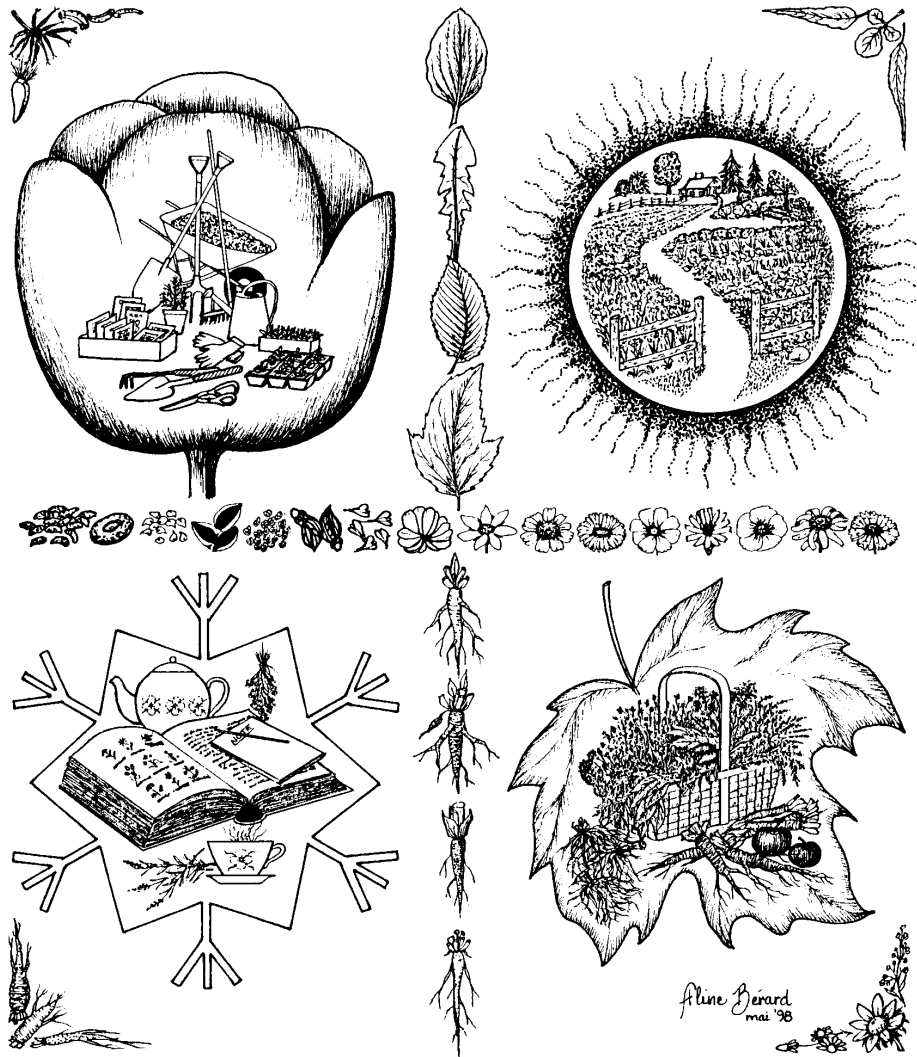
OUTILS



AU FILS DES SAISONS

Herb Art

OUTILS



AU FIL DES SAISONS

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Auteurs : Danièle Laberge, Catherine Lalonde

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Au fil des saisons

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-237-7

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	7
Les saisons	7
UNE ANNÉE, UNE PLANÈTE, UN SOLEIL : LA VISION SCIENTIFIQUE	9
A. LA PLANÈTE TERRE	10
La rotation de la Terre	10
La révolution de la Terre	10
L'inclinaison de l'axe de rotation	10
Les solstices et les équinoxes	11
21 décembre, solstice d'hiver	11
21 mars, équinoxe de printemps	12
21 juin, solstice d'été	12
23 septembre, équinoxe d'automne.....	12
Mais encore	12
LA VIE PAYSANNE.....	13
A. L'HIVER.....	15
Les travaux au jardin.....	15
Alimentation hivernale	16
<i>Jus de légumes</i>	18
<i>Potage aux carottes et gingembre.....</i>	18
<i>Gruau de luxe.....</i>	18
B. LE PRINTEMPS.....	19
Travaux au jardin	19
L'alimentation printanière	22
<i>Crosses de fougère bouillies</i>	24
<i>Crosses de fougère au parmesan.....</i>	25
<i>Salade printanière</i>	25
<i>Asperges rôties.....</i>	25
C. L'ÉTÉ	26
Les travaux au jardin.....	26
Les récoltes	27
La conservation des aliments	33
L'alimentation estivale	36
<i>Confiture de fraises et argousier</i>	37
<i>Les herbes salées.....</i>	38
<i>Les betteraves marinées</i>	38

<i>Le ketchup aux fruits</i>	39
<i>Vinaigre aux herbes</i>	39
<i>Vinaigre à l'échalote</i>	39
<i>Vinaigre à l'ail</i>	40
<i>Vinaigre de framboises</i>	40
<i>Huile épicée au romarin</i>	40
<i>Beurre aux herbes</i>	40
<i>Beurre au pesto et aux tomates séchées (variante)</i>	40
<i>Gelée à la sauge</i>	41
<i>Gelée de mûres</i>	41
<i>Sirop de framboises</i>	41
D. L'AUTOMNE.....	43
Les travaux au jardin.....	43
L'alimentation automnale.....	48
<i>Salade waldorf</i>	49
<i>Potage à la citrouille dans la citrouille</i>	50
DE PAR LE MONDE, TRADITIONS, CULTURES ET PHILOSOPHIES.....	53
A. LA ROUE DE L'ANNÉE PAÏENNE.....	53
Les Sabbats.....	54
Samhain, 31 octobre.....	54
<i>Tarte à la citrouille</i>	56
Yule, 21-22 décembre.....	56
<i>Wassail</i>	58
<i>Vin chaud de Yule</i>	59
<i>Pain d'épices</i>	59
<i>Bonnefemmes et bonhommes au gingembre, pour décorer l'arbre de Yule</i> ...60	
Imbolc, 1 ^{er} février.....	60
<i>Lait épicé avec du miel</i>	62
<i>Gâteau de miel</i>	62
Ostara, 21 mars.....	62
<i>Brioche d'Ostara</i>	65
<i>Quiche à l'ortie, au tofu et aux shiitakes</i>	65
Beltaine, 1 ^{er} mai.....	66
<i>Pilligadig d'asperges</i>	67
Litha, 21 juin.....	67
<i>Petits nids aux framboises</i>	69

<i>Délice aux fraises ou framboises</i>	69
Lughnasadh (ou Lammas), 1 ^{er} août.....	69
<i>Colcannon</i>	71
<i>Bannick</i>	71
Mabon, 20-22 septembre.....	72
<i>Tarte aux raisins bleus</i>	73
Les Esbats.....	74
Lune noire	74
Nouvelle lune	74
Lune croissante	75
Pleine lune.....	75
Lune décroissante.....	75
<i>Biscuits de lune</i>	75
B. LES SAISONS DE DANIÈLE.....	76
Hiver	76
Printemps	82
Été.....	88
Automne	95
C. LES AUTRES TRADITIONS DU MONDE	100
Noël autour du monde.....	100
Les saisons de la médecine chinoise	102
Les saisons ayurvédiques.....	103
<i>Recette de lassi</i>	104
Les Premières Nations.....	105
CHEZ L'HERBORISTE	109
A. HIVER	109
Une bonne immunité	109
<i>Bière d'épinette</i>	115
<i>Pétillant de pin, sapin, épinette</i>	115
<i>Miel aromatique au pin, sapin, épinette</i>	116
<i>Pour le rhume, etc.</i>	116
<i>Ponce au gin ?</i>	116
<i>Tisane contre le mal de gorge</i>	116
<i>Contre la congestion</i>	117
<i>Sirop contre la toux bronchitique</i>	117
<i>Chai épicé du Tibet</i>	117

B. PRINTEMPS	118
C'est le temps du grand ménage.....	118
Les plantes à manger, récolter et transformer au printemps	120
Considérations sur le pissenlit.....	122
« Safran » de pissenlit.....	126
Soupe d'herbes printanières	126
La belle boisson verte (au mélangeur)	126
Vin et bière aux herbes	126
Vin de gingembre	127
Bière d'ortie	127
Vin de pissenlit.....	128
C. ÉTÉ.....	129
Quelques plantes reines de l'été	129
Maux et bobos d'été	129
Chasse-moustiques maison.....	134
La liqueur de vieux garçons	136
Vin de gadelles noires (cassis).....	137
Vin de gadelles rouges	137
D. AUTOMNE.....	138
Cataplasme	138
Compresse	139
Enveloppements (à l'huile de ricin).....	139
Emplâtre.....	141
L'automne, le temps des reins : encore le ménage	142
Respirations tibétaines	144
Cure tonique à l'ail	146
Baume pour les lèvres.....	146
CONCLUSION.....	147
A. ANNEXES	148
1. Tableau de la disponibilité des fruits et légumes du Québec	148
2. Tables de conversion.....	150
B. BIBLIOGRAPHIE	152
Sites Internet	152



Herbothèque

Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle