

Florence Laporte



→ *Mes rituels magiques* ←

Recettes secrètes des druidesses

Plus de 60 recettes à base de plantes
pour se reconnecter à la Nature !



Rustica éditions

Florence Laporte



→ *Mes rituels magiques* ←

Recettes secrètes
des
druidesses

Plus de 60 recettes à base de plantes
pour se reconnecter à la Nature !



Rustica éditions



Sommaire

AVANT-PROPOS.....	7	Crêpes à la farine de tilleul.....	25
		Galettes aux orties.....	26
		Pâté aux glands.....	27
		Tartare d'algues et d'orties.....	28
		Dentifrice à la menthe et au fenouil.....	29
		Masque capillaire à l'ortie et au romarin.....	30
		Lotion contre les pellicules.....	31
		Après-shampooing pour raviver la couleur des cheveux.....	32
		Démaquillant aux plantes.....	33
1 Que sait-on des druides ?	10	2 Recettes antiseptiques	34
Dans l'Antiquité.....	10	Onguent populeum.....	34
Qui sont les « nouveaux druides » ?	11	Huile de millepertuis.....	35
2 Les plantes	12	Pesto de plantain.....	36
La récolte des plantes.....	12	Soupe d'orties.....	37
L'achat des plantes.....	15	Bain de bouche à la sauge.....	38
La préparation des plantes.....	16	Bain de bouche à l'alliaire.....	39
La conservation des recettes.....	17	Masque au thym et au tilleul.....	40
		Démaquillant antibactérien.....	41
		3 Recettes antivirales	42
->)) Chapitre 1 ((- DRUIDISME ET PLANTES		Hypocras.....	42
		Liqueur de bourgeons de pin.....	43
		Sirop de mûres sauvages.....	44
		Vin de cassis.....	45
->)) Chapitre 2 ((- LES RECETTES			
1 Recettes toniques et fortifiantes	20		
Baume de consoude.....	20		
Huile de lierre grim pant.....	21		
Pommade maison.....	22		
Vin d'angélique.....	23		
Cake courgette menthe.....	24		

Infusions « coup de froid »	46	7 Recettes calmantes	62
Sirop contre la toux	48	Sels de bain aux plantes	62
Crumble de mûres	49	Bain de pieds	63
Fromage de chèvre au lierre terrestre	50	Pour diminuer la fatigue des pieds (randonneurs)	64
Prunelles au vinaigre	51	Bain de pieds au cyprès et aux feuilles de noyer (randonneurs)	64
4 Recettes détox	52	Crème rajeunissante à la consoude ..	65
Cure d'automne pour bien préparer l'hiver	52	Remèdes contre l'insomnie, l'anxiété et le stress	66
Cure de printemps pour reprendre des forces	53	Vin de camomille	68
Récolter la sève de bouleau	54	Liqueur de noisette	69
Masque détox au pissenlit et au persil	55	Shampooing colorant antipelliculaire au lierre et à la lavande	70
5 Recettes apéritives	56	Eau de rose	71
Hydromel	56	8 Recettes pour le jardin	72
6 Recettes digestives	58	Eau de saule	72
Sirop de cenelles	58	Purin d'ortie	73
Liqueur d'angélique	59	Purin de consoude	74
Liqueur de menthe	60	Purin de pissenlit	75
Vin de mélisse	61	Purin de fougère	75
Chai à la carotte sauvage	61	INDEX	76





Avant-propos

Ce livre n'a pas pour objet d'être un ouvrage de médecine. Il ne contient pas de méthodes de guérisons miraculeuses, mais se situe dans un contexte traditionnel, empirique et ancestral.

Toutes les recettes présentées ici sont inspirées d'un « état d'esprit druidique » tel que je le conçois. Elles n'ont pas de valeur historique, mais sont plutôt le résultat d'une transmission de savoirs au fil des siècles.

Certaines plantes peuvent être déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux jeunes enfants. Si vous avez un problème de santé ou si vous suivez un traitement médical, mieux vaut vous renseigner sur les contre-indications possibles des plantes, pour votre cas particulier.

Je ne suis pas historienne. À travers ce livre et les formations que j'organise, je souhaite simplement partager ma passion et retrouver l'esprit et la quintessence du druidisme, afin que nous puissions, comme la plupart des anciens peuples, retrouver la complicité avec la nature dans son ensemble et plus particulièrement avec le monde végétal.

Aujourd'hui, la Terre est porteuse de cette mémoire et il ne tient qu'à nous de faire ressurgir ces anciennes traditions, de les adapter aux exigences de notre époque moderne, pour retrouver la sagesse et la connaissance sacrée que les Anciens possédaient.

Florence Laporte



Les recettes

Légende des recettes :



Bien-être



Beauté



Cuisine



Jardin



Boisson



Recettes toniques et fortifiantes



Baume de consoude

Ce baume se prépare à partir des racines de consoude que l'on ramasse à l'automne. Elles ont des propriétés exceptionnelles pour reconstituer la peau, régénérer les tissus ou cicatriser des blessures. Comme son nom l'indique, cette plante soude !

🔍 Ingrédients

- 1 poignée de racines de consoude fraîches
- 250 g d'huile de coco bio ou de beurre de karité

Le saviez-vous ?

La consoude a toujours été utilisée pour ressouder en cas de fracture, d'entorse ou de déchirure de ligaments musculaires. En grec, son nom signifie « je réunis ». Elle contient une substance chimique, l'allantoïne, qui accélère la régénération des cellules.

1. Lavez les racines aussitôt récoltées (elles sont très visqueuses), puis faites-les sécher. Coupez-les ensuite le plus finement possible pour permettre à leurs propriétés de bien se diffuser dans l'huile.

2. Faites fondre l'huile de coco (ou le beurre de karité) dans un récipient au bain-marie. Mettez les racines à macérer dans cette huile fondue. Faites chauffer à feu doux au bain-marie pendant 2 h 30 minimum, en surveillant de temps en temps. Laissez ensuite refroidir et attendez une journée. L'huile va se figer.

3. Le lendemain, faites fondre la préparation au bain-marie, puis filtrez et pressez les racines (vous pouvez les utiliser pour faire des cataplasmes). Versez l'huile de macération dans un pot de taille adaptée et fermez à chaud.

4. Étiquetez une fois le pot refroidi et conservez à l'abri de la lumière.





Huile de lierre grimpant

Si vous avez déjà essayé de vous débarrasser d'un lierre, vous devez savoir à quel point il est résistant et doué d'une grande force vitale ! Sous forme d'huile, il nous permet de bénéficier de son énergie, de sa vitalité, et de nous relier à ses qualités.

► Ingrédients

- Feuilles de lierre grimpant (la quantité de feuilles dépend de la taille de votre bocal)
- Huile d'olive ou autre selon vos préférences

1. Lavez les feuilles et laissez-les sécher un jour ou deux.
2. Tassez les feuilles jusqu'en haut dans un bocal en verre. Recouvrez d'huile. Laissez macérer pendant 3 semaines minimum, en remuant le bocal au moins tous les deux jours afin d'éviter les moisissures en surface.
3. Filtrez et mettez en bouteille. Cette huile peut se conserver plusieurs années, à l'abri de la lumière.

Le saviez-vous ?

Le lierre fait partie des meilleures plantes dépolluantes. De plus, il contribue grandement à la biodiversité. Grâce à ses fleurs tardives, il permet aux abeilles de prendre des forces avant l'hiver. Les petits animaux et les oiseaux se nourrissent de ses fruits hivernaux.

Conseils

L'huile de lierre grimpant s'utilise uniquement en usage externe pour les brûlures, les coups de soleil, les douleurs dorsales ou articulaires.
En huile de massage, elle vous apportera force vitale et psychique, élan et détermination.

Notes



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____





→ *Mes rituels magiques* ←

Recettes secrètes des druidesses

Intimement liées à la Terre-Mère et à la Nature, les druidesses connaissaient bien les pouvoirs des plantes et leurs effets bénéfiques sur la santé. Transmis de génération en génération, ce savoir ancestral ne s'est jamais perdu.

Formée en naturopathie et en phytothérapie, membre de l'Ordre des Bardes, Ovates et Druides, Florence Laporte vous propose de partir à la découverte de ces anciennes traditions adaptées à la vie moderne. Grâce à ce livre, vous apprendrez ainsi comment vous procurer vos plantes et les préparer, puis vous découvrirez plus de 60 recettes santé, bien-être, beauté, cuisine pour prendre soin de vous mais aussi de votre jardin.

*Un livre pour retrouver la sagesse d'antan
et renouer avec la Nature !*



www.rusticaeditions.com

MDS : RUI5524



9,95 € TTC