

# Recettes avec le bouleau

## En herboristerie :

### Tisane anti grippe (extrait des cours d'herboristerie EBH-Cap Santé)

Dans un bocal (type bonbonnière), mélanger :

- 25 gr feuilles de Bouleau
- 25 gr fleurs de Pensée sauvage
- 25 gr fleurs de Reine-des-prés
- 25 gr fleurs de Tilleul

En infusion : 1 cuillerée à soupe du mélange par tasse. Laisser infuser 10 min, prendre 3 tasses par jour.

### Compresse dans les dermatoses, plaies : en usage externe

Décoction de 30-50 g d'écorce par litre. Bouillir 10 min. Appliquer en compresse ou lavage.

#### Dans la cuisine

Les bourgeons frais peuvent être mangés, ils sont très nutritifs. Les jeunes feuilles de bouleau récoltées en mars/avril peuvent se manger en salade.



#### Recette de vin de bouleau

Faire macérer dans un grand bidon ou un tonneau 10 litres de sève de bouleau avec 1kg de miel, 500g de raisins secs et 2 bâtons de cannelle pendant 4 semaines. Au bout de la fermentation, mettre en bouteilles cette boisson pétillante. A conserver ensuite au réfrigérateur.

## Dans la salle de bain :



### Déodorant naturel :

(D'après *Secret de famille, le savoir-faire retrouvé de nos grands-mères*, de A. Rambaud et F. Crestin-Billet)

● Mettre ensemble, dans un grand récipient, 30 g d'écorce de Bouleau, 30 g d'écorce de Chêne et 30 g de fleurs de Lavande ; Couvrir d'eau et faire bouillir pendant 10 min. Filtrer avec une mousseline, laisser refroidir et conserver en bouteille de verre opaque.

### Lotion contre la chute des cheveux : En usage externe (recettes traditionnelles)

Décoction d'écorce (1 poignée par litre, bouillir 15 min à feu doux). Laisser refroidir et mélanger avec de la sève de bouleau. Appliquer sur le cuir chevelu et masser.