



La Calendule

Calendula

GOURMANDE | MEDICINALE | BIODIVERSITE



Les Calendules, ou « Soucis », sont des plantes méditerranéennes. On en compte une vingtaine d'espèces. Le Souci officinal est bien adapté à nos régions, les graines résistant au gel jusque -25°C . Le Souci des champs possède les mêmes propriétés que le Souci officinal. Leurs usages multiples en font des incontournables du jardin depuis plusieurs siècles. Les fleurs se ferment pendant la nuit et s'ouvrent lorsque le soleil est suffisamment haut dans le ciel, ce qui leur a valu leur nom, issu du latin « solsaquia » (qui suit le soleil).

Une fleur qui brille par sa couleur

La Calendule, d'un orange vif, est une plante utilisée pour la teinture et comme colorant alimentaire non toxique. Vous pouvez par exemple incorporer une poignée de pétales dans l'eau de cuisson de votre riz pour lui donner une belle couleur safranée ! On l'utilise aussi parfois pour foncer les beurrés de ferme.



Utilisations Culinaires

Câpres de Calendule

Récoltez des boutons floraux de Calendule. Couvrez-les de gros sel et laissez-les dégorger une nuit. Rincez abondamment les boutons floraux et égouttez. Dans un poêlon, portez à



ébullition du vinaigre de cidre auquel vous aurez ajouté un soupçon de miel. Disposez les boutons dans un bocal stérilisé, couvrez de vinaigre et fermez. Consommez après un mois.

Autres idées...

Les fleurs de Souci sont comestibles mais ne possèdent pas de goût particulièrement intéressant. Elles feront néanmoins le plus bel effet dans les salades, omelettes, quiches, cakes... auxquels elles donneront une touche de couleur esthétique. Les pétales séchés pourront également agrémenter le pain maison.



Préparations Médicinales



Macérât huileux de Calendula

Dans un bocal, placez les fleurs séchées et recouvrez-les d'une huile végétale. Couvrez le bocal avec une étamine. Exposez le bocal à la chaleur indirecte des rayons du soleil (dans un sac en pa-



pier par exemple) pendant 5 semaines. Remuez de temps en temps. A la fin de la macération, filtrez la préparation et versez-la dans un pot en verre teinté. Ce macérât peut être appliqué tel quel sur la peau ou servir de base à la préparation d'un baume.

Propriétés

Cette plante est vulnéraire : elle guérit plaies et blessures. Pensez-y donc en cas de coupure, brûlure, piqûre d'insecte, éraflure, etc. Elle désinfecte, apaise et régénère la peau : 3 en 1 ! Courante en dermatologie, on la trouve sous forme de baumes, crèmes et lotions. La Calendule est principalement

utilisée en usage externe mais peut également être consommée en tisane pour apaiser un mal de gorge ou une inflammation gastro-intestinale.

ATTENTION : Déconseillé par voie interne pour les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 6 ans. Convient aux bébés et enfants en voie externe.



Potager & Biodiversité

Je nourris aussi les syrphes
dont les larves sont
friandes de pucerons !

La Calendule a la réputation
de repousser les pucerons,
les mouches blanches et les
doryphores. Faites-en
profiter vos légumes !

La Calendule est une
plante annuelle. Semer
d'avril à juin en situation
ensoleillée ou à mi-ombre,
directement en place.
La floraison dure de juin à
octobre, parfois davantage
en climat doux.

Ce livret vous est proposé par
Renai Cense Microferme et VVoilà
(Valérie Wynants-Herboriste).



Informations sur
www.renaicense.wordpress.com