

LA DÉCOCTION D'ÉCORCE DE SAULE

La décoction consiste à **faire bouillir la plante dans l'eau puis à la laisser infuser**, pour en extraire les principes actifs recherchés.

Cette méthode convient aux plantes aux **substances lourdes et hydrosolubles**¹ (tanins, flavonoïdes, hétérosides...) et est d'usage pour les parties fibreuses, c'est-à-dire **la plupart des écorces et des racines**, ainsi que certaines feuilles coriaces et certains fruits.

Ingrédients et matériel

- Eau bouillante ;
- Plante fraîche ou séchée (ici, écorce de Saule blanc) ;
- Couteau, pour découper la plante ;
- Casserole ;
- Passoire.

Préparation

1. Découper 30 g d'écorce **en petits morceaux, pour optimiser l'extraction des principes actifs** ;
2. Dans une casserole d'eau sur le feu, placer l'écorce et **laisser bouillir 5 min à couvert** ;
3. Hors du feu, **laisser infuser à couvert** environ 10 min ;
4. Filtrer, presser puis boire.

La décoction d'écorce de Saule a des vertus **fébrifuges et anti-inflammatoires** et peut se conserver au frais, deux jours maximum.

Optionnel : Des plantes à infuser peuvent être ajoutées à la décoction une fois la casserole hors du feu, pour composer des mélanges.

¹ Se dit des substances solubles dans l'eau ou en milieux aqueux.





Vous pouvez réaliser des décoctions de **racines de Pissenlit, de Chicorée sauvage, de Bardane, de Berce...** mais aussi d'écorce de Bourdaine préalablement séchée ou de certaines feuilles (ex : Noisetier).

Certaines de ces décoctions s'utilisent aussi par voie externe, en bains, compresses imbibées, rinçages et lavements...

En fonction de la plante, de la personne et de l'effet recherché, de nombreux paramètres peuvent varier : les dosages, le temps sur le feu et d'infusion, la température à laquelle il est conseillé de la boire (chaude, tiède ou refroidie), la quantité, la durée de prise, etc.

Référez-vous aux fiches plantes pour ces détails, ils sont importants à respecter.

Conseils

Pour faciliter l'utilisation des racines et des écorces, il est conseillé de les découper finement avant de les sécher et de les stocker.

De manière générale, on recommande pour une décoction **entre 25 g et 50 g de plante sèche par litre d'eau**.

