

LA POUDRE DE FEUILLES DE NOISETIER

La poudre consiste à “**pulvériser**” une **plante séchée**, pour l'utiliser le plus souvent par voie interne.

Cette méthode convient principalement aux **plantes riches en nutriments et minéraux**, car elle permet de les consommer en entier, parties fibreuses et coriaces comprises (écorces, tiges, racines, graines...).

Ingrédients et matériel

- **Plante séchée** (ici, feuilles de Noisetier) ;
- **Moulin** ;
- **Tamis**.

Quel moulin utiliser ?

Pour réduire en poudre une plante séchée, on peut utiliser :

- Un **moulin à café** (manuel ou électrique) ;
- Un **mortier**, en écrasant ou en frappant la plante au pilon ;
- Un **blender**.

Avec un appareil électrique, procédez en plusieurs fois pour **éviter de chauffer la plante**.

Préparation

1. Émietter la plante (ici, feuilles de Noisetier) ;
2. **Procéder par tas** et, dans le moulin, **réduire progressivement les feuilles en poudre** ;
3. Si besoin, passer le mélange au tamis pour obtenir une poudre homogène.

Les feuilles de noisetier ont des vertus vasoconstrictrices et anti-inflammatoires, utiles en cas de problèmes veineux (varices, jambes lourdes...).

En usage interne, les poudres s'utilisent **mélangées à de la nourriture, à du miel, à un liquide... ou en gélules**.

En usage externe, elles peuvent servir à **préparer des cataplasmes**, mélangées à de l'eau, des huiles, du miel ou un autre liant.



Pulvériser au dernier moment !

Pour optimiser son efficacité, **la poudre se prépare juste avant son utilisation**. On peut tout de même la conserver dans un **réceptif hermétique**, à température stable et à l'abri de la chaleur et du soleil, 1 semaine environ.



Vous pouvez réaliser des poudres de racines, de feuilles (ex : Tilleul), de plantes aromatiques...

En fonction de la plante, de la personne et de l'effet recherché, de nombreux paramètres peuvent varier : les dosages, le mode et la durée de prise, etc.

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

Comment sécher les plantes ?

Pour sécher les plantes, on utilise :

- **Des claies**, des fils ou de simples feuilles de papier, pour laisser la plante sécher à l'air libre dans une **pièce aérée, à température ambiante et à l'abri du soleil direct** ;
- **Un déshydrateur** ;
- **Un four**, à basse température et ventilé.

Les parties ligneuses (racines, écorces) sont séchées et stockées en petits morceaux, pour



faciliter leur utilisation. À l'inverse, les parties fragiles (feuilles, fleurs...) et les plantes aux principes actifs volatiles sont séchées et stockées entières pour limiter la perte des principes actifs.

Attention aux moisissures !

Le séchage doit être suffisamment doux (idéalement **inférieur à 40 °C**) pour préserver le maximum d'arômes, de nutriments, de principes actifs... mais **suffisamment rapide pour empêcher le noircissement ou le développement de moisissures**.

Dans certains cas, ces moisissures sont toxiques (ex : plantes à coumarine) et la plante devra être jetée.

