

# L'ALCOOLATURE DE RACINE DE BERCE

L'alcoolature consiste à **laisser macérer à froid la plante fraîche dans l'alcool, 3 semaines minimum**, pour en extraire les principes actifs recherchés.

Cette méthode permet d'**extraire les principes actifs à la fois hydro et liposolubles** et de les conserver toute l'année.

## Les différentes macérations alcooliques

Parmi les macérations alcooliques à froid, on distingue :

- **Les alcoolatures**, préparées à base de plantes fraîches, avec env. 100 g de plante pour 200 g d'alcool ;
- **Les teintures**, préparées à base de plantes séchées, avec env. 100 g de plante pour 500 g d'alcool ;
- **Les élixirs ou "liqueurs"**, qui sont des alcoolatures auxquelles on ajoute du sucre ou du miel ;
- **Les teintures-mères**, qui sont des alcoolatures ou des teintures destinées à des dilutions homéopathiques.

## Ingrédients et matériel

- **Alcool, entre 40 à 55 °** (vodka, rhum, alcool de fruits...) ;
- **Plante fraîche** (ici, racine de Berce spondyle) ;
- Couteau ;
- Récipient hermétique.



# Préparation

1. Retirer les parties ligneuses de la plante (ici, racine de Berce spondyle) ;
2. **Hacher finement la plante** et la placer dans le récipient ;
3. **Couvrir d'alcool**, remuer, fermer et inscrire sur une étiquette le nom du mélange et sa date de préparation ;
4. **Laisser macérer 3 semaines minimum** au frais et à l'abri de la lumière ;
5. Après macération (de 3 semaines à plusieurs mois), **filtrer en pressant et stocker**.

L'alcoolature de racine de Berce a des propriétés **toniques, adaptogènes et aphrodisiaques**, proches de celles du ginseng.

Boire une cuillère à café par jour, pure ou diluée, en cas de fatigue ou après un repas lourd, comme digestif.

**L'alcoolature se conserve plusieurs années**, au frais et à l'abri de la lumière.

