

LE MACÉRAT HUILEUX DE CONSOUDE

Le macérât huileux consiste à **laisser macérer la plante dans l'huile**, pour en extraire les principes actifs recherchés.

On peut procéder par macération :

- **A chaud** - La plante est "digérée" dans l'huile **2h au bain-marie puis infusée 4h env. hors du feu** (cette option est la plus rapide) ;
- **A froid** - La plante est laissée à macérer **2 à 4 semaines environ dans l'huile, exposée** au soleil (cette option préserve les principes actifs les plus délicats, ex : sommités fleuries de Millepertuis perforé).

Cette méthode convient aux plantes aux **substances liposolubles**¹ et est d'usage pour toutes les parties des plantes.

Ingrédients et matériel

- **Huile d'olive** ;
- **Plante fraîche ou séchée** (ici, feuilles de Consoude officinale) ;
- **Couteau**, pour découper la plante ;
- Grande casserole et petit récipient (pour une préparation avec cuisson au bain-marie) ;
- Bocal en verre transparent (pour une préparation à froid, sans cuisson) ;
- Passoire et entonnoir ;
- **Récipient hermétique**, pour la conservation.

Quelle huile utiliser ?

Pour un macérât réussi, il est important d'utiliser une **huile végétale de qualité, bio, vierge de première pression à froid et stable** (qui ne rancit pas).

L'idéal sont les **huiles monoinsaturées**, stables à température ambiante et s'oxydant très peu (**olive, noisette, amande douce...**). On peut aussi utiliser des **huiles saturées** (noix de coco, saindoux, beurre de cacao...), très stables mais souvent figées à température ambiante et donc plus difficiles à travailler.

En revanche, les **huiles polyinsaturées (colza, tournesol, noix, maïs, mélanges...)** sont à **éviter**, car instables.

¹ Se dit des substances solubles dans les graisses.



Préparation

1. Découper finement la plante (ici, feuilles de Consoude) ;
2. Porter à ébullition une casserole d'eau, pour le bain-marie ;
3. Dans le petit récipient, **placer la plante et la couvrir d'huile** ;
4. Placer ce récipient dans la casserole et **laisser "digérer" 2h en bain-marie** ;
5. Hors du feu, **laisser infuser 4h env.** ;
6. Filtrer, presser et mettre dans le récipient hermétique ;
7. Sur une étiquette, inscrire le **nom du mélange** et sa **date de préparation**.

Le macérat de Consoude s'utilise comme une **huile de massage**, à appliquer sur les problèmes de peau et de tissus.

A la fin de la préparation, **la plante imbibée d'huile peut s'utiliser en cataplasme**.



Optimiser la conservation !

Pour bien conserver un macérat, il est important de le placer dans un **récipient hermétique** et de le stocker au frais, **à l'abri de la chaleur et du soleil**. Il peut alors se conserver 1 à 2 ans.

Mais ajouter des **antioxydants** à la préparation permet d'en optimiser la conservation. On peut utiliser de la **vitamine E** (env. 10 gouttes pour 100 ml de macérat) ou des **huiles essentielles antioxydantes et antibactériennes** (ex : Lavande vraie, env. 6 gouttes pour 100 ml de macérat).



Vous pouvez préparer des macérats de racines et/ou feuilles de consoude, bardane, plantain... Mais aussi de **sommités fleuries de Millepertuis perforé**, de thym, de soucis (*Calendula officinalis* et *Calendula arvensis*)...

Attention aux moisissures !

Un macérât huileux ne doit surtout pas moisir. Pour l'éviter, **on utilise de préférence des plantes séchées ou pré-séchées** (étalées quelques heures à l'ombre, pour retirer un peu d'humidité).

Mais on peut aussi utiliser des plantes fraîches, en veillant à ce qu'elles soient parfaitement essuyées.

