

L'INFUSION DE SUREAU NOIR

L'infusion consiste à **verser de l'eau bouillante sur des plantes et à laisser infuser**, pour en extraire les arômes et les principes actifs recherchés.

Cette méthode convient aux plantes aux **substances volatiles et hydrosolubles**¹ (essences, mucilages, certains nutriments, les vitamines du groupe B et la vitamine C...). Elle est d'usage pour la plupart des fleurs, feuilles, tiges, racines découpées...

Ingrédients et matériel

- **Eau bouillante**, sans dépasser les 100 °C ;
- **Plante fraîche ou séchée** (ici, fleurs séchées de Sureau noir).

Préparation

1. Faire **bouillir l'eau** ;
2. Dans un récipient, placer les fleurs de Sureau noir et **couvrir d'eau bouillante** ;
3. Mélanger et **laisser infuser à couvert** environ 10 min ;
4. Filtrer puis boire.

L'infusion de fleurs de Sureau se boit bien chaude, pour ses vertus **antigrippales, sudorifiques, antiseptiques et adoucissantes**.



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



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

Quantités et durées de référence pour une infusion

Les dosages sont rarement exacts, ils dépendent de nombreux paramètres et il existe plusieurs exceptions. Mais de manière générale et pour un adulte de corpulence moyenne, on peut donner les recommandations suivantes :

Pour les dosages :

- De **25 g à 50 g de plante sèche** pour 1 L d'eau ;
- De **50 g à 100 g de plante fraîche** pour 1 L d'eau.

Pour le temps d'infusion, **il se situe en général autour de 10 minutes**, mais il peut varier de 2 à 3 minutes pour les plantes aromatiques aux substances les plus volatiles, jusqu'à 20 minutes voire plus pour certaines infusions concentrées, plantes plus ligneuses, etc.

Pour la durée de prise, on conseille de **ne pas prendre quotidiennement la même plante en infusion plus de 3 semaines**.

