Achillée Millefeuille

Herbe aux charpentiers (Achillea millefolium)



Récolte principalement en mai à octobre pour les fleurs

Descriptif Botanique

Jolie plante vivace, plus ou moins couverte de poils, aromatique au froissement, surtout les capitules.

Vertus & Santé

En externe : Propriétés cicatrisantes.

Intérêt pour la santé : Autrefois utilisée pour ceux qui étaient exposés au coup de soleil et pour guérir les blessures, d'où son petit nom. Elle est considérée comme la plante de la femme : calme & régularise les règles, soulage les bouffées de chaleur et accompagne la ménopause.

Usages Culinaires

MANGER

- **Cru :** Jeunes feuilles peuvent être ajoutées en salade ou hachées et utilisées comme du persil. Les fleurs servent à parfumer les desserts ; crème, flans, cake.
- **Cuit :** Les jeunes feuilles sont délicieuses en omelette.

BOIRE

Tisane : Infusion des fleurs et feuilles.

> **Attention :** Ne pas utiliser d'ustensiles en fer et éviter de la boire fraîche, elle noircit vite et perd ses arômes.

Mélangée avec l'anis et le basilic (ou fenouil) = très bonne association et excellente pour la digestion.

Recette : Cake à l'Achillée

Ingrédients : 1 bol de fleurs d'achillée, 100g de beurre, 100g de sucre, 4 œufs, 1 blanc d'œuf, 1 yaourt, 250g de farine, ½ sachet de levure, 100g de sucre glace, 1 citron.

Préparation :

- Couper très fin la moitié des fleurs après avoir enlevé les pétioles.
- Dans un saladier, mélanger le beurre, le sucre et ajouter les œufs, le yaourt, la farine, la levure et les fleurs hachées.
- Verser dans un moule beurré et mettre au four à 170°C pendant 40 minutes.
- **Le glaçage :** Préparer le glaçage avec le sucre glace, l'autre moitié des fleurs mixées, le blanc d'œuf et le jus de citron.
- Laisser refroidir le gâteau, le glacer et mettre au frigo au moins 1 heure.