

Plantes

- Achillee mille-feuilles (pas en forêt)



Pizza

Anti saignement (écrasé)

- Plantain



Pesto salade
Anti piqûres

- Carotte sauvage



- Reine des prés / spirée (aspirine)
Pied dans l'eau
Odeur d'amande amère
Infusions



Graines et feuilles

- Prunellier / épines noires



Umebochi préparation

- Aubépine



- Berse
Tige pelée, feuilles , graines (orange amère !)

- Ortie
Mieux que les épinards

- Benoîte
Racine remplace clou de girofle

- Épierre (ortie puante)
Remplace le bolet



- Saugé des prés



C'est bon ça

- Lierre terrestre
Goût menthe-champignon



• Sapin blanc
Agrume / mandarine



• Épicéa (odeur goût plus résineux que le sapin blanc)

⚠ Pour les conifères, prendre des bourgeons mais sur des arbres pas trop jeune et pas aux extrémités

- Gayet odorant (aspérule odorante)



Coumarine

- Vergerette



Goût poivre