

Recettes 6

Feuilles/Poudre d'Artemisia



Les recettes que nous vous proposons sont valables selon nous pour les deux variétés d'Artemisia vendues : Artemisia annua (Armoise annuelle) & Artemisia vulgaris (Armoise commune)

Comment consommer des feuilles d'Artemisia séchées ou de la poudre d'Artemisia?

Infusion de feuilles/poudre d'Artemisia

1. Faites chauffer de l'eau à 90°C.
2. Mettre 1 cuillère à café de poudre dans 1,5 L d'eau bouillante.
3. Laisser infuser 5 à 10 min.
4. Filtrer et boire 1 tasse 3 fois/jour
Conserver de préférence dans un thermos et ne pas réchauffer

MAFONGO HUMANITY

97 ROUTE DE MANTES
78150 LE CHESNAY
(33) 01 39 43 05 59

mafongo.humanity@gmail.com
www.mafongohumanity.org



Petit + : vous pouvez y ajouter du citron, du miel, du gingembre, etc ! C'est même recommandé, car l'amertume de l'Artemisia

Décoction de feuilles/poudre d'Artemisia

1. Faites chauffer de l'eau à 90°C.
2. Mettre 1 cuillère à soupe de poudre dans 1 L d'eau bouillante.
3. Maintenir à ébullition pendant 10 à 30 minutes
4. Filtrer et boire, consommez 2 tasses par jour.

Macération de feuilles/poudre d'Artemisia

1. Laisser la plante ou la poudre en contact avec le solvant (l'eau le plus souvent, mais aussi le vin, l'alcool) pendant plusieurs heures afin que les principes actifs se dissolvent dans le liquide.
2. Filtrer et utiliser.

Vous pouvez conserver la macération à l'Artemisia maximum 3-4 jours au réfrigérateur.

MAFONGO HUMANITY

97 ROUTE DE MANTES
78150 LE CHESNAY
(33) 01 39 43 05 59

mafongo.humanity@gmail.com

www.mafongohumanity.org