

2ème fruit de l'hiver à cueillir

(pour vos infusions):

Les diakènes de

La carotte sauvage



MOROT, DAUCUS CAROTA L.

Lorsqu'elle est en fleur, on reconnaît la fleur de carotte sauvage à son ombelle caractéristique de la famille des apiaceae et à sa fleur unique pourpre centrale. (*On ne sait pas encore précisément à quoi elle sert, sinon à la reconnaître*) et c'est très important dans cette famille de plante qui en compte plusieurs de **mortelles!**



F. Le Driant / FloreAlpes.com



On reconnaît également la fleur de carotte sauvage car pour protéger ses fruits (des diakènes), elle se referme sur elle-même, comme pour faire une cage à ses graines.

Mais avant de les cueillir soyez sûrs à 120% qu'il s'agit bien de la carotte!

Et voilà sous quelle forme vous pouvez les trouver actuellement : (sans le givre)



Ces graines contiennent des flavonoïdes, des essences aromatiques et des tanins qui leur confèrent des vertus anti-inflammatoires, protectrices du foie et de l'estomac, ainsi que des propriétés anti-oxydantes, carminatives et potentiellement antimicrobiennes.

Recette:





Infusion carminative :

Pour un litre d'eau bouillante :

- 2 cuillères à café de graines de carottes
- 1 cuillère à café de graines de fenouil ou d'anis

Verser l'eau bouillante sur les graines, couvrir avec un couvercle (*pour garder les bienfaits des molécules aromatiques*).

Laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire de cette infusion 3 fois par jour pour une meilleure digestion : éviter les ballonnements et les flatulences.

A éviter chez la femme enceinte (risque abortif)!