



La moutarde



La moutarde comme condiment est née par broyage des graines de sénevé avec du moût de vin.

Cette pratique existait depuis longtemps, puisque Pline l'Ancien - qui a vécu au premier siècle de notre ère - en parlait déjà. Sauf qu'on s'en servait alors comme médicament.

Les feuilles de moutarde ont largement été consommées dans le passé, et le sont d'ailleurs encore dans certaines parties du monde. En Europe, la consommation des feuilles cuites remonte au moins à l'Antiquité.

Les feuilles feront un excellent légume, que l'on peut manger cru si elles sont très très jeunes. Autrement les préparer à la vapeur ou sauté.

Les feuilles de moutarde sont antiscorbutique.

En Chine, on considère les feuilles de moutarde comme un bon tonique printanier et un bon dépuratif.

L'infusion de moutarde facilite la digestion : infuser 1 cuillère à café de sommités fleuries de moutarde noire dans une tasse d'eau bouillante, pendant cinq minutes et filtrer.

Bain à la moutarde : (1/2 tasse de moutarde mélangée à de l'eau froide, puis le tout est ajouté à l'eau du bain) est excellent contre les refroidissements et les frissons. Il stimule l'ensemble de l'organisme.

Cataplasme à la moutarde : Écraser quelques cuillères à soupe de graines de moutarde et mélanger avec une tasse de farine (blé...) et un peu d'eau. Étaler une couche de vaseline puis posez le cataplasme à base de moutarde. Laissez appliquer 15 minutes maximum (sinon risque de brûlures)

Ce cataplasme fait du bien quand on a mal au dos, quand on souffre de douleurs rhumatismales. Pour soigner le rhume ou apaiser la toux, contre la grippe et la bronchite (mettre sur la poitrine).

Pour les pieds douloureux : Ajouter un peu de moutarde en poudre lors d'un bain de pieds. Laisser tremper les pieds pendant 15 minutes.

L'huile de moutarde aide à la croissance des cheveux en stimulant le cuir chevelu, fortifie les cheveux et les empêchent de tomber.

ATTENTION : ne pas utiliser la moutarde condiment, acheter la moutarde dans les pharmacies, herboristeries et magasins bios.