



## Les tisanes du Père Noël



➤ Clotilde Boisvert  
Ethnobotaniste, Paris.

Mélangez allègrement herbes de goût et épices en faisant attention à ne pas surdoser les plantes excitantes (lavande, agrumes) qui empêcheraient de dormir.



Pour les intransigeants vous pourrez bien ajouter un peu de « gouttes » sous la forme d'eau de vie fruitée (pomme, prune) ou de gin.

Voici quelques exemples de tisanes glanées autour de nous :

■ Jean Maison « **Le Comptoir de l'Herboristerie** » propose « L'esprit de Noël » avec une composition de plantes issues de l'agriculture biologique : grenade, hibiscus, badiane, mauve, cannelle, orange, cynorrhodon, rose, bruyère, citron, angélique, girofle, cardamome.

■ « **L'Épineuse** » seule à fabriquer du jus de figue de Barbarie sauvage de la côte catalane, près de Perpignan, vous propose un « mocktail » qui pourra vous faire passer ces fêtes avec originalité : jus de figue de barbarie (5 cl), infusion d'hibiscus (4 cl), tonic (3 cl), 3 brins de romarin. Vous pourriez, au besoin, y ajouter du gin.

■ **Betjeman et Barton**, très ancien fabricant de thés, a conçu pour redécouvrir les saveurs originales des Noëls britanniques -un mélange subtil de thés de Chine et de Ceylan, aux arômes de cannelle, vanille, pomme, amande et huile essentielle de gingembre, agrémenté de pétales de soucis et d'amandes hachées.

■ **Le Thé de Noël au Bon Marché**, cette année, vient du « Conservatoire des Hémisphères ». Il est composé de thé noir d'Assam, pomme, écorces d'orange, bâtons de cannelle, arôme naturel, pétales de rose et cardamome

■ J'avoue que pour ma part, j'en reviendrais bien à l'« **Hypocras de Rabelais** » tout juste aromatisé à la cannelle de Ceylan (ce qui, actuellement est plus difficile à trouver). Je vous en rappelle la recette : prenez de la cannelle de Ceylan, un bon vin rouge, du sucre. Comptez un bon verre par personne, un petit bâton de cannelle et de 1 à 2 morceaux de sucre selon votre goût. Le tout devra bouillir conjointement de 10 à 20 minutes. Servez-le aussitôt dans des récipients adéquats et buvez-le le plus chaud possible. C'est un breuvage délicieux et aussi un excellent remède pour conjurer un rhume commençant. N'en craignez pas l'alcool : il s'est évaporé !