



Le raifort en renfort!

Sylvie Demers
Naturopathe-herboriste

Le raifort fait partie de la famille des crucifères. La racine est utilisée comme condiment, mais c'est aussi une plante médicinale.

Il contient des substances antibactériennes efficaces dans le traitement des bronchites, des sinusites et des infections urinaires. Il décongestionne les sinus et les bronches et apaise l'asthme. Il diminue les œdèmes et augmente l'élimination urinaire.

Il facilite la digestion des graisses, calme le reflux gastro-œsophagien, réduit les gaz intestinaux et inhibe la croissance de certaines bactéries. Très riche en vitamine C, il fortifie le système immunitaire. La racine broyée du raifort est utilisée en cataplasme pour combattre les rhumatismes et les douleurs articulaires.

Utilisation du raifort

Précautions : Les vapeurs qui émanent du raifort pendant sa transformation sont puissantes. Quand vous le



La racine du raifort est utilisée comme condiment, mais c'est aussi une plante médicinale.



› www.bonnefemmedemers.com/herbesbenefiques

coupez, le broyez ou l'écrasez, mettez des lunettes de protection et des gants et évitez tout contact avec les muqueuses (yeux, nez, etc.).

En cuisine : Le raifort frais a une saveur piquante et poivrée. Il se mange comme un radis, tranché en fines rondelles. Il peut être mariné dans du vinaigre. Il se cuit comme le navet, s'ajoute aux purées de légumes, aux soupes et aux potages. Sa consommation régulière régulerait la pression artérielle.

Infusion pour traiter les troubles digestifs : Mettre 2 g (0,07 on) de racines fraîches râpées (ou séchées en poudre) dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 3 fois par jour.

Sirop pour les problèmes de congestion et le déblocage des sinus : Mélanger 10 ml (2 c. à thé) de miel et 5 ml (1 c. à thé) de raifort râpé. Couvrir et laisser macérer 2 à 3 heures. Mastiquer lentement cette préparation. Répéter au besoin.

En cataplasme pour calmer les douleurs articulaires et rhumatismales : Préparer une pâte en mélangeant 15 ml (1 c. à soupe) de pulpe, 75 ml (5 c. à soupe) de farine et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. Appliquer sur les parties douloureuses pendant 15 minutes.

Récolte, séchage et conservation

Le raifort se récolte de septembre à décembre. Les racines se conservent dans un endroit frais ou au réfrigérateur dans un sac de plastique rempli de sable.

Séchage : Couper des bandes de 5 à 6 mm (environ 1/4 po) d'épaisseur. Étendre en une seule couche sur un plateau, mettre dans un séchoir ou un four à basse température. Sécher jusqu'à ce que la racine soit cassante. Conserver au sec dans un pot de verre.

Le raifort est une plante médicinale dont les vertus ont été oubliées. À vous de les redécouvrir!