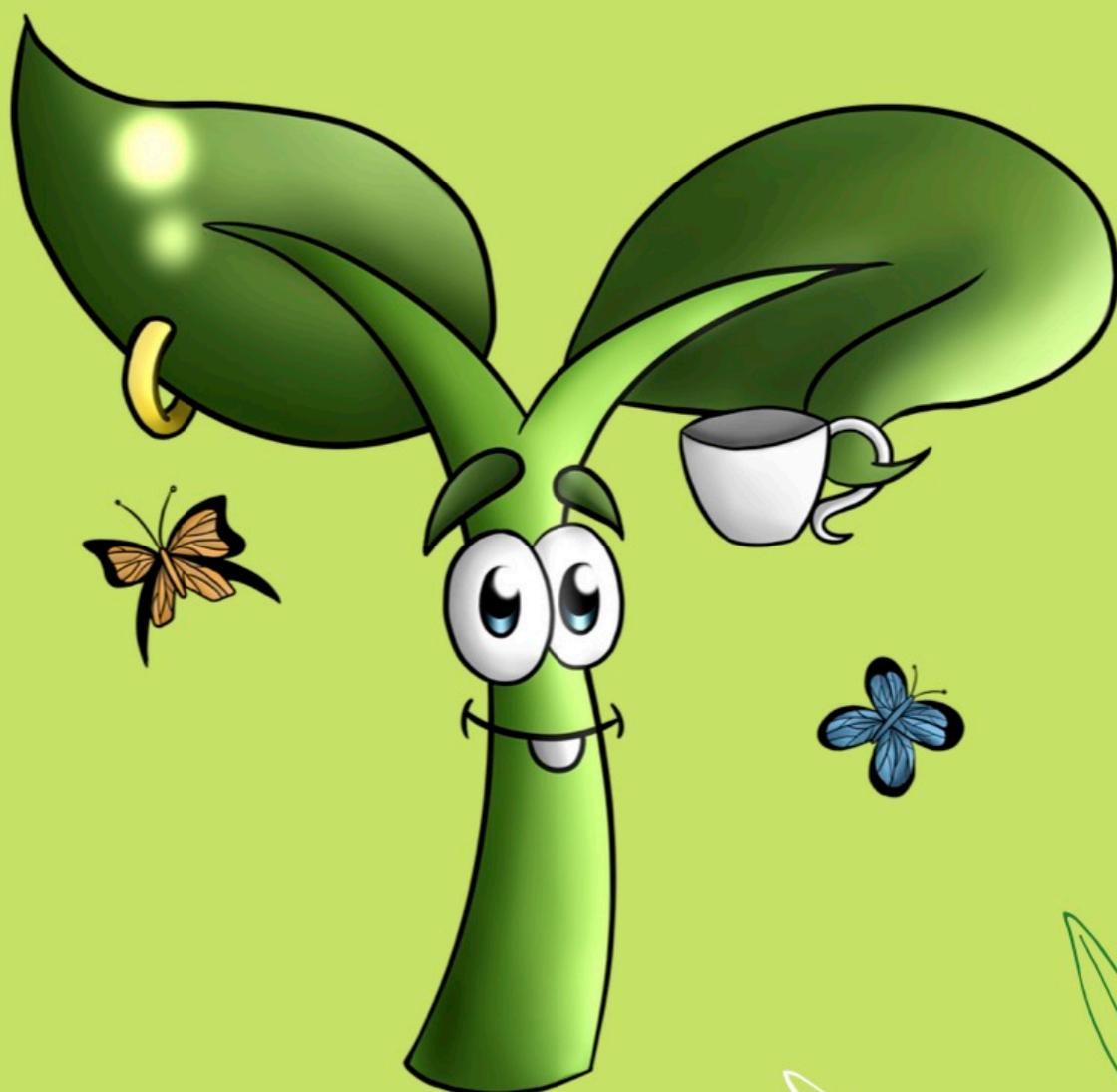


# **RECETTES GRAND-MERES**

***plantes médicinales de la  
Réunion***



***ROBERT Enoly***

# Introduction

Auparavant, les plantes endémiques ont longuement été utilisées par nos grand-parents,.... Cependant certaines personnes ignorent ce genre de tisane ainsi que leurs bienfaits car de nos jours ces traditions se perdent et les gens ont tendance à se référer automatiquement aux médicaments.

C'est pour cela que dans le cadre de notre projet technologique sur la culture *in vitro*, nous, élèves de la terminale STL du Lycée Marie Curie avons décidé de rédiger un recueil.

Ce recueil renfermera des recettes de grand-mère sur les plantes endémiques et médicinales de la Réunion. Notre but principal est donc de promouvoir les vertus de certaines de ces plantes.

# Sommaire

Ambaville.....	2
Arrow-root.....	3
Ayapana.....	4
Benjoin.....	5
Bois Cassant.....	6
Bois fleur jaune.....	7
Bois joli coeur.....	8
Bois pêche marron.....	9
Bois d'osto.....	10
Faham.....	11

# Ambaville

*(Hubertia Ambavilla)*



Source : <https://aplamedom.org/ambaville/>

*L'Ambaville est un arbuste de 4 à 5 m de haut, touffu et très ramifié. Ses feuilles sont des petites languettes lisses, dentelées sur les bords. Ses fleurs sont d'un jaune très pâles et elles sont regroupées en capitules.*

## Recettes de ma grand-mère

Pour l'inflammation, le diabète et le cholestérol :

- Laver la plante avec de l'eau
- Laisser infuser la plante dans de l'eau bouillante
- Récupérer l'eau
- Consommer selon notre soif

Pour l'eczéma, les démangeaisons, les boutons et les brûlures:

- Laver la plante avec de l'eau
- Faire bouillir une grande quantité d'eau avec une poignée d'Ambaville
- Laisser refroidir
- Mettre sur les zones à traiter ou ajouter à l'eau de bain

# Arrow-root

(*Maranta arundinacea* L)



*Les fruits sont des capsules en forme d'ellipses d'environ 1 cm de long, contenant des graines entourées d'une enveloppe jaune.*

Source : <https://www.valpibio.com/au-quotidien/les-aliments-sans-gluten/arrow-root/>

*Les feuilles sont ovoïdes et lancéolées. Les fleurs sont blanches et peu nombreuses, et ont tendance à pousser au bout des tiges.*



Source: <http://aplamedom.org/arrow-root/>

## Recette de ma grand-mère

**Pour agir contre les troubles digestifs :**

- Mettre une cuillère à soupe de poudre d'arrow-root dans un grand verre d'eau ambiante
- Bien mélanger et boire la préparation.
- Il est préférable de boire un verre le matin, le midi et le soir.

# Ayapana

(*Ayapana Triplinervis*)



Source: <https://aplamedom.org/ayapana/>

*Il est très facile de reconnaître cette plante grâce à ces grandes feuilles de couleurs vert foncé et grâce à sa tige de couleurs violette. Cette plante pousse en touffe et de façon rampante.*

## Recette de la tisane

Pour les maux de ventre et les maux de gorge :

- Prendre 3 à 6 feuilles,
- Mettre à infuser dans de l'eau chaude sous le feu pendant 10 min
- Boire une tasse après chaque repas

# Benjoin

(*Terminalia Bentzoë*)



*Les feuilles juvéniles sont très colorées et ont des filets ramifiés rouges.*

*Par la suite les feuilles deviennent plus larges et perdent leur couleur rougeâtre, elles deviennent donc blanches jaunâtres regroupées en épis.*

*L'arbre peut atteindre 20 à 30 m de hauteur.*

Source: <https://www.reunionsaveurs.com/faune-et-flore-reunion/default/benjoin-espece-endemique-de-la-reunion.php>

## Recette de ma grand-mère

Pour la sécrétion d'urine et les affections des voies respiratoires:

- Prendre l'écorce
- Laisser infuser dans de l'eau bouillante
- Récupérer l'eau
- Consommer

# Bois Cassant

(Asathura Borbonica)



Source:<https://aplamedom.org/bois-cassant/>

*Il s'agit d'un arbuste d'environ 1,5m de haut, ses feuilles sont verts foncées, avec des petites fleurs blanches ou jaunâtres. Les fruits blanchâtres sont de petites baies consommées par les oiseaux forestiers.*

## Recette de la tisane

Pour apaiser les gastrites , les ulcères et les ballonnements:

Dans une casserole d'eau bouillante :

- Mettre une petite branche de bois cassant ou 10 feuilles,
- Laisser infuser pendant quelques minutes
- Consommer selon notre soif

# Bois fleur jaune

(*Hypericum lanceolatum* Lam)



Source: <https://aplamedom.org/fleur-jaune/>

*C'est un arbuste de 1 à 7 m de hauteur, très ramifié. Il possède de grosses fleurs jaunes qui persistent sur l'arbuste lorsqu'elles se fanent.*

## Recette de ma grand-mère

Pour l'inflammation, le nettoyage de sang et les impuretés:

- Prendre 3 ou 4 fleurs
- Nettoyer la fleur
- On laissera infuser 15 à 20 minutes
- Consommer

# Bois de joli coeur

(Pittosporum senacia)



Source: <http://aplamedom.org/bois-de-joli-coeur/>

*Les fleurs sont blanchâtres et deviennent jaunâtres, elles se fanent et se regroupent ensuite à l'extrémité des branches en ombelles ramifiées. Ses fruits sont des graines rouges et luisantes en forme de petits cœurs*

## Recette de la tisane

Pour éliminer les toxines de l'organisme et pour la fièvre:

- Mettre 3 feuilles sèches concassées dans 1 L d'eau chaude
- Laisser infuser 20 min
- Boire toute la journée comme de si vous buviez 1L d'eau.

# Bois pêche marron

(*Psiloxylon mauritianum*)



*Il a des feuilles simples, alternes, brièvement pétiolées, lisses, luisantes en dessus, d'un vert sombre. Les pétioles sont rouges. Ses fruits sont des baies blanches groupées autour des rameaux*

Soucre: <http://aplamedom.org/bois-de-peche-marron/>

## Recette de la tisane

Pour la sécrétion d'urine, les douleurs, l'angoisse et la diarrhée :

- Préparer une décoction de 2 à 3 feuilles concassées
- Bouillir pendant 3 min dans 1 L
- Infuser 10 min
- Filtrer
- Consommer

# Bois d'osto

(*Antirhea borbonica*)



Source : <https://aplamedom.org/bois-d-osto>

*Ses feuilles sont de taille variable, groupé en trois à chaque nœud.*

*Ses petites fleurs sont blanchâtres, ses fruits sont des drupes de couleur verte, rouge et enfin noir.*

*Son arbre peut aller jusqu'à 10 m de haut.*

## Recette de la tisane

Pour l'inflammation, les diarrhées, les  
ulcères gastriques et le diabète:

- Préparer une décoction de 2 à 3 feuilles concassées
- Bouillir pendant 3 min dans 1 L
- Infuser 10 min
- Filtrer
- Consommer

# Fleur Faham

*(Jumellea Rossii)*



Source: photo personnelle

*C'est un orchidée qui peut atteindre 10cm de hauteur . Ses feuilles vertes sont présentes sur la partie supérieur de la tige. Ses fleurs sont blanches et jaunissent avant de se faner*

## Recette de ma grand-mère

Pour les problèmes respiratoires, la grippe et les problèmes gastriques:

- Faire bouillir de l'eau
- Laisser infuser les fleurs ou les feuilles sèches pendant 5 à 10 min
- Boire

# Remerciements

Je souhaite tout d'abord remercier mes professeurs, Mr Ah-Seng et Mme Duplan qui m'ont encadrée lors de la réalisation de ce recueil.

Je remercie également tous les organismes tels que le Lycée Marie Curie, l'Aplamedom, le Parc National et le CYROI pour m'avoir permis d'accroître mes connaissances.

Je remercie aussi tous les élèves de la terminale STL qui ont contribué à la mise en forme du recueil et AFA Fanny pour les illustrations.

# Résumé

Dans le cadre de notre projet technologique sur la réimplantation de plantes médicinales de la Réunion par culture *in vitro*. Nous avons donc rédigé un recueil où les recettes proposées sont élaborées à partir de plantes médicinales de la Réunion.

Ce sont des recettes traditionnelles, qui nous viennent pour la plupart tout droit de nos grand-parents.

LYCÉE MARIE CURIE

académie  
La Réunion



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

