

COMMENT CUIRE UNE DÉCOCTION DE PLANTES ENTIÈRES EN MÉDECINE CHINOISE ?

En médecine chinoise, la décoction est la forme la plus utilisée pour bénéficier de toutes les qualités des plantes entières. On utilise la décoction pour les herbes qui sont dures comme les racines et parfois pour certaines graines. Le goût d'une décoction est souvent un peu fort. On ajoute parfois des ingrédients dans les 5 dernières minutes pour une cuisson plus courte ;

Cuisson de la décoction

- Un sachet préparé est pour 3 prises par jour. Placer le sachet de plantes dans une casserole inox. Ajouter 1 l d'eau de source ou filtrée. Tremper idéalement une nuit, au minimum 20 mn.
- Après le trempage, rajouter de l'eau si nécessaire si beaucoup d'eau a été absorbée par les plantes.
- Chauffez le récipient à feu vif jusqu'à ébullition. Dès que l'eau bout, mettre à feu doux et laissez mijoter pendant 20 minutes au total. Si besoin, ajouter les ingrédients qui cuisent vite au bout de 15 mn (exemple fleur, tranches de gingembre). Couvrir quelques minutes.
- Filtrer le liquide et réserver dans une casserole ou un thermos.
- Versez à nouveau 1/2l d'eau froide sur les même plantes, porter à l'ébullition, puis feu doux petit bouillon pendant 20 minutes, couvrir quelques minutes, filtrer.
- Versez le liquide obtenu avec celui de la 1ère décoction. Mélanger, consommer chaud en 3 prises à distance des repas.
- Vous pouvez conserver votre décoction dans une bouteille au frigo et réchauffer au moment de la prise ou bien conserver directement en thermos.