



Avoine fleurie



L'avoine tonifie le Jing, ce qui veut dire qu'elle fortifie l'essence, l'esprit, l'énergie sexuelle. Favorise l'incarnation, l'ancrage dans la réalité physique.

Nom commun	Avoine (anglais : Oats)
Nom latin	<i>Avena sativa</i>
Famille	Poacées (aussi appelés Gramineae), les céréales
Description	Herbe à tige dressée et creuse avec des rameaux éparpillés. Sa fleur, une panicule ressemble à des petits épis. Les sommités fleuries sont surtout utilisées en herboristerie traditionnelle ainsi que les grains.
Origine	Nord de l'Europe, descendant d'une plante sauvage de l'Égypte
Culture et rusticité	Facile à cultiver et rustique au Québec. Semer 15 – 25 g de graines par m ² .
Usage	Médicinal, culinaire, cosmétique etc.
Nutrition	Dans le grain mature, forte teneur en fibres alimentaires solubles, thiamine et nombreux minéraux. Reconnu en prévention des maladies cardiovasculaires.
Propriétés fonctionnelles	Nutritif, minéralisant, fortifiant, tonique nerveux, alcalinisant, émoullent,
Modes d'utilisations et dosages	Infusion : 1 c. à table par tasse, infuser 30 minutes et plus. On peut prendre jusqu'à 1 litre par jour. Teinture : 15-30 gouttes, 3 fois par jour. Vinaigre : 1 c. à thé dans un peu d'eau, 2 -3 fois par jour.
Contre-indications	Aucune. Intolérance au gluten
Conservation	Au sec, hermétique. À l'abri de la lumière.
Idées recettes	Pour le grain d'avoine : Gruau, galette, biscuit, granola, croustade etc.