

## Les 78 plantes qui nous aident à éliminer les toxines

	Parties comestibles	Utilisation
<b>Ail</b>	Bulbes	Meilleurs crus
<b>Ail des ours</b>	Bulbes	Meilleurs crus
<b>Airelle</b>	Fruits	Cuits
<b>Akébia</b>	Fruits	Crus
<b>Amélanhier</b>	Fruits	Cuits
<b>Aneth</b>	Feuilles et graines	Crus
<b>Angélique</b>	Graines et tiges	Cuisinées
<b>Anis vert</b>	Graines	Cuisinées
<b>Arbousier</b>	Fruits mûrs	Crus et cuits
<b>Argousier</b>	Fruits	Cuits
<b>Aronia</b>	Fruits	Cuits
<b>Artichaut</b>	Boutons de fleurs	Cuites
<b>Basilic</b>	Feuilles	Meilleures crues
<b>Bourrache</b>	Feuilles, fleurs et graines	Fleurs crues, feuilles et graines cuisinées
<b>Camomille nobilis et matricaire</b>	Fleurs	En infusion
<b>Canneberge</b>	Fruits	Crus et cuits
<b>Capucine</b>	Fleurs	Crues
<b>Cassis</b>	Feuilles et fruits	Feuilles en infusion, fruits crus
<b>Céleri à côtes</b>	Tiges et feuilles	Crues
<b>Céleri rave</b>	Racine	Crue
<b>Centauree</b>	Feuilles	En infusion
<b>Cerfeuil</b>	Feuilles et fleurs	Crues
<b>Cerfeuil anisé (myrrhis odorata)</b>	Feuilles, fleurs et racines	Cuisinées
<b>Chardon de Marie</b>	Feuilles, sommités et bourgeons des fleurs	En infusion
<b>Chèvrefeuille comestible</b>	Feuilles et graines	Crues

<b>Ciboulette</b>	Feuilles	Crues
<b>Citron</b>	Fruits	Crus
<b>Coriandre</b>	Feuilles et graines	Feuilles crues, graines cuisinées
<b>Cornouiller</b>	Fruits	Crus
<b>Elaeagnus umbellata (olivier d'automne)</b>	Fruits	Crus et cuits
<b>Épine vinette</b>	Fruits	Cuits
<b>Estragon</b>	Feuilles	Cuisinées
<b>Feijoa</b>	Fruits	Crus
<b>Fenouil sauvage et cultivé</b>	Graines et plante entière	Meilleures crues
<b>Fenugrec</b>	Bourgeons et graines	En infusion ou cuisinées
<b>Fraises cultivées et fraises des bois</b>	Fruits	Crus
<b>Framboises</b>	Fruits et bourgeons des feuilles	Crus
<b>Genièvre</b>	Fruits	Cuisinés
<b>Gentiane lutea</b>	Fleurs	Crues
<b>Goji (lycium barbarum)</b>	Fruits	Crus
<b>Grenadier</b>	Fruits	Crus
<b>Groseillier</b>	Feuilles et fruits	Crus
<b>Groseillier à maquereau</b>	Feuilles et fruits	Crus
<b>Houblon</b>	Sommités et fleurs	Sommités cuites, fleurs en infusion
<b>Hysope</b>	Fleurs et feuilles	Crues
<b>Kiwis</b>	Fruits	Crus
<b>Laurier</b>	Feuilles	Cuisinées ou en infusion
<b>Lavande</b>	Fleurs	En infusion
<b>Leycesteria formosa</b>	Fruits	Meilleurs crus
<b>Livèche</b>	Feuilles, fleurs et graines	Meilleures crus
<b>Marjolaine</b>	Feuilles et fleurs	Crues et cuisinées
<b>Mélisse</b>	Feuilles et fleurs	En infusion ou crues
<b>Menthe</b>	Feuilles et fleurs	En infusion ou crues

<b>Mûres</b>	Fruits	Crus
<b>Mûrier noir</b>	Fruits	Crus
<b>Myrtille</b>	Fruits	Crus
<b>Nigelle de Damas</b>	Graines	Cuisinées
<b>Origan</b>	Feuilles et fleurs	Cuisinées et en infusion
<b>Oseille</b>	Feuilles et tiges,	Avec modération, cuites
<b>Persil</b>	Feuilles, fleurs et graines	Crues
<b>Pissenlit</b>	Racines et feuilles	En infusion ou crues
<b>Prunellier (épine noire)</b>	Fruits	Crus et cuits
<b>Radis noir</b>	Graines germées, feuilles et racine	Crues
<b>Raifort</b>	Racines et feuilles	Cuisinées
<b>Réglisse</b>	Bois	En infusion et à mâcher
<b>Rhubarbe</b>	Rhizomes, tiges et feuilles,	Cuits, avec modération
<b>Rosa canina</b>	Bourgeons de feuilles et fleurs, fruits	En infusion
<b>Romarin</b>	Feuilles et fleurs	En infusion ou crues
<b>Safran</b>	Pistils	Cuisinés
<b>Sarriette</b>	Feuilles et fleurs	Cuisinées
<b>Sauge officinale et sclarea</b>	Feuilles et fleurs	En infusion ou crues
<b>Serpolet</b>	Feuilles et fleurs	Cuisinées
<b>Sureau</b>	Fruits	Cuits
<b>Thym</b>	Feuilles	En infusion ou crues
<b>Valériane</b>	Feuilles	En infusion
<b>Verveine officinale</b>	Feuilles	À éviter pendant toute la grossesse, en infusion
<b>Violette sauvage</b>	Fleurs	Crues
<b>Viorne</b>	Fruits	Cuits