

# Achillée

## infos

L'achillée millefeuille est une plante avec des feuilles très fines et découpées, avec des fleurs blanches ou rosées.

La plante tire son nom d'une légende voulant que, vers 1200 avant notre ère, **Achille, sur les conseils des Centaures, l'ait utilisée pour soigner les guerriers blessés.** Jusqu'au XIXe siècle, les soldats l'ont employée pour arrêter le sang des blessures, prévenir l'infection des plaies et en accélérer la cicatrisation, d'où son nom d'« **herbe militaire** ».

L'achillée millefeuille a été employée en Asie, en Europe et en Amérique du Nord. À peu près toutes les traditions populaires ont fait état de ses **propriétés cholérétiques, antiseptiques, décongestionnantes, antispasmodiques, astringentes, cicatrisantes et coagulantes.** Dans l'est du Canada, les Micmacs, les Malécites, les Abénakis et les Algonquins l'utilisent encore pour soigner la fièvre et le rhume, entre autres maux.

En usage interne, elle **fluidifie le sang, résorbe les varices et soulage les jambes lourdes.**

Attention, elle est déconseillée aux femmes enceintes.

Son **amertume** caractéristique en a fait un ingrédient de choix pour la composition d'un grand nombre de préparations toniques : vins et alcools aromatisés, tisanes, salades agrémentées des fleurs de la plante, et diverses autres préparations dont certaines subsistent encore en Europe. On peut la consommer **crue**, à parsemer sur une salade, ou cuisinée, en prenant soin de choisir les jeunes feuilles tendres.

## recette

### Croissants au sésac et achillée millefeuille

*Ingrédients (pour 15 croissants) :*

- 1 portion de pâte brisée ou feuilletée
- Mélange pour la farce:
  - 100 gr de sésac ou de ricotta
  - une grosse poignée de feuilles d'achillée millefeuille lavées et hâchées
  - sel, poivre, paprika
  - 1/2 oeuf battu

*Préparation :*

Abaissier la pâte, découper en triangles comme pour faire des croissants au jambon.

Déposer sur chaque triangle 1 boulette de farce, badigeonner les bords avec le reste de l'oeuf et enrôler en forme de croissant. Passer encore un peu d'oeuf dessus, au pinceau, et parsemer de fleurs d'achillée.

Cuisson: 15 à 20 minutes à four moyen

