

# LA GRANDE AUNÉE

*(Inula helenium L.)*

Appartient à la famille des Astéracées et est aussi appelée Aunée. C'est une grande plante vivace caduque.

## OBSERVATION DE LA PLANTE ET APPROCHE PERSONNELLE

« L'Aunée est une plante qui tient une place importante dans un jardin. Lorsque vient le printemps on la voit distinctement parmi les autres plantes, par la couleur verte de son feuillage robuste, rugueux et pointu.

Ses feuilles amples et élancées s'étalent sur un large diamètre afin de prendre sa place avant d'entamer son processus floral. A l'encolure de sa longue tige poilue, se forment feuilles et fleurs. Les fleurs jaunes, éclairant comme un petit soleil, s'ouvrent après une déclinaison très géométrique et spiralée. La floraison a lieu fin juin début juillet.

Le sens qui jouit de cette aunée, est incontestablement la vue tant son feuillage est d'un vert lumineux, et sa fleur si éclairante, par ses pétales qui s'étalent tels des rayons de soleil. Le second sens si révélateur de cette aunée est l'odorat. En effet, son pouvoir aromatique et médicinal est sous terre, dans ses puissantes racines pivotantes. Et quel arôme ! L'odeur balsamique, rappelant l'iris est si fort qu'on utilise parfois cette racine comme encens.

Cette aunée montre ainsi un ancrage profond et parfumé à la terre. Le lien Terre-Ciel rappelle le rythme qu'elle entreprend par son action curative au niveau du système pulmonaire, en le nettoyant et en le fortifiant.»

*Témoignage de Fabienne L.G., paysanne à Landrévarzec (29)*



# ITINERAIRE TECHNIQUE BRETON



## • SEMIS

Très généreuse l'aunée déploie une multitude de graines, elle se multiplie très facilement par semis. Elle s'adapte facilement au climat et à tout type de sol. Les semis peuvent se réaliser en plaque alvéolée au mois de mars, la levée dure 2 à 3 semaines, un arrosage régulier est ensuite nécessaire. C'est une plante qui va vite croître et va avoir besoin de place.

## • ENTRETIEN

La plantation se réalise au stade 3-4 feuilles, un mois et demi après le semis. Un espacement de 50 cm entre les plantes et 1 m entre les rangs est nécessaire.

A ce stade, une pulvérisation de bouse de corne lui sera propice afin de bien se déployer au niveau racinaire. Elle aura ensuite besoin d'un petit entretien pour vite pouvoir se déployer à son aise.

Une silice de corne est bénéfique avant la formation de ses fleurs.

Un apport de compost biodynamique peut lui être apporté en fin d'été avant que l'énergie terrestre se déploie au niveau de ses racines.

Peu d'insecte et de maladie (un peu de rouille)

## • RECOLTE

La récolte des racines se fait pendant l'automne après 2 ans de culture au moins. De préférence l'après-midi, lorsque les forces reviennent vers la terre.

## • TRANSFORMATION

Les racines récoltées sont lavées et brossées à l'aide d'une brosse à légumes par exemple. Elles sont ensuite coupées en lamelles et mises à sécher. La température de séchage doit être comprise entre 25 et 35 °C pour rapidement enlever la grande quantité d'eau et au maximum à 35 °C pour ne pas laisser s'échapper les principes actifs volatiles comme les lactones sesquiterpéniques. Bien ventiler lors du séchage.

Une fois sèches, les racines sont utilisées en décoction entre 15 et 30g/L pour une action reconstituante et antiseptique. Le vin d'aunée est traditionnellement utilisé comme apéritif, lié à ses principes amers, et comme tonique digestif.

En la macérant dans du vinaigre de cidre non pasteurisé nous pourrions extraire l'Inuline, riche prébiotique qui nourrira notre flore intestinale et ainsi fortifier notre système immunitaire avant l'hiver.

En sirop, après une longue décoction, les racines fortifieront et soutiendront le système pulmonaire. Je le réalise en le mélangeant avec une infusion de thym, de romarin et d'hysope, et une décoction de guimauve.

### Légende

Passage des préparats biodynamiques:

▲ Compost de bouse Maria Thun

● Bouse de corne

● Silice de corne

★ Passage de tisanes dynamisées (maladie, climat, etc)

■ Semis et préparation du sol

■ Repiquage, plantation

■ Suivi de la culture

■ Récolte

