

Sapin baumier , *Abies balsamea, Balsam fir, Balsam-Tanne*

Cette fois ce sont des **bouts fraîches** vous pouvez les mouliner pour assaisonner des plats salés ou sucrés ou bien en faire une tisane ou utiliser comme une thérapie d'inhalation



ce produit frais se conserve pour 6 mois .

Comme d'autres conifères elle peut nous procurer de la **vitamine C** pendant tout l'année en tisane, des inhalations peuvent soulager une toux ou un mal de gorge.

Le Sapin Baumier est **d'origine** de l'est de l'Amérique du nord. Donc bien une plante **Québécoise**. La médecine traditionnelle européenne n'en avait pas, faudrait voir plutôt avec les recettes des amérindiens d'ici.

Chez **Ricardo** on trouve des **recettes** de potage, de punch, de biscuits et gâteau au chocolat.

Passeportsanté.net dénombre une bonne liste d'utilisations du sapin baumier, en vaporisateur, dans un bain et plus.