

## TISANES & AROMATES BIOLOGIQUES



Mes plantes sont à **100% issues de l'agriculture biologique**. Elles sont cultivées en Gironde sur un terrain vierge depuis près de 10 ans. Les plantes issues de la cueillette sauvage sont également certifiées biologiques. Chaque site de cueillette est contrôlé par Ecocert.



Elles sont **cueillies** et effeuillées **à la main**. Leur séchage est réalisé à basse température afin de préserver toutes leurs saveurs et leurs propriétés. J'achète quelques plantes pour compléter la production et apporter des saveurs plus exotiques (thé, hibiscus, gingembre, écorces d'agrumes), mais aussi les plantes pour lesquelles je ne suis pas mécanisée pour le tri (aubier, racines, graines, lavande).

## Plantes simples

<b>Armoise annuelle</b> – malaria, paludisme, lyme.	50g	8 €
<b>Basilic sacré camphré</b>	25g	4 €
<a href="#">Calendula</a>	25g	4 €
<a href="#">Camomille romaine</a>	20g	6 €
<a href="#">Cataire citronnée</a> – goût de cataire et citron	20g	4 €
<b>Citronnelle</b>	40g	4 €
<a href="#">Mauve</a>	10g	5 €
<a href="#">Menthe douce dite nanah bio</a> – menthe marocaine	15g	4 €
<a href="#">Menthe poivrée</a>	15g	4 €
<a href="#">Millepertuis</a>	30g	6 €
<a href="#">Ortie</a>	15g	3€

<b>Sauge Blanche sacrée</b> – à brûler	25g	10 €
<b>Sauge trilobée de grèce</b>	25g	5 €
<a href="#">Sauge officinale</a>	25g	4 €
<a href="#">Sauge sclarée</a> – sans thuyone	30g	4 €
<a href="#">Verveine</a>	15g	4 €
<a href="#">Tilleul</a>	20g	4 €

## Thés aromatisés

<b>Thé noir (assam et daarjeling) Sureau et citronnelle</b> – gout sauve et acidulé	60g	7,5 €
<a href="#">Thé de Noël</a> - Thé noir, écorces d'orange, gingembre, basilic cannelle et sacré, cannelle, cardamome, rose	60g	7,5 €
<a href="#">Thé vert au basilic sacré (Tulsi) et gingembre</a> – goût rond et épicé avec parfum de clou de girofle	60g	7,5 €
<a href="#">Thé vert citronné</a> - mélisse, citronnelle, écorces de citron	50g	7,5 €
<a href="#">Thé vert bio gunpowder à la menthe poivrée</a>	50g	7,5 €
<a href="#">Thé vert bio gunpowder à la menthe marocaine</a>	50g	7,5 €
<a href="#">Rooibos citronnelle et verveine citronnelle</a>	50g	7,5 €
<a href="#">Rooibos au fruit rouge</a> – églantier ou cynorrhodon	60g	7,5 €

## Tisanes composées à 4,5 €

<u>Légèreté n°1</u> - Menthe et Mélisse. Goût mentholé citronné. (Digestive)	15g	4,5 €
<u>Minéraux</u> – Ortie, prêle. (Reminéralisante)	20g	4,5 €
<u>Trio de menthes</u> – menthes nanah, poivrée et du japon	15g	4,5 €

## Tisanes composées à 6 € et 7,5 €

<u>Citronnée</u> – Ecorce de citron, citronnelle, verveine – goût intense de citron (Digestive)	40g	7,5 €
<u>Sureau Citronnelle</u> – gout suave et acidulé (Diurétique, digestive)	35g	6 €
<u>Légèreté n°2</u> – Mélisse, camomille matricaire. (Digestive et apaisante)	30g	7,5 €
<u>Légèreté n°3</u> - Agastache anisée, fleur de menthe nanah. Goût anisé, sucré, mentholé. (Digestive et tonique)	30g	6 €
<u>Digestion et Maternité</u> – Fenouil, anis vert, aneth, ortie, verveine (digestion, ballonnement, allaitement)	50g	7,5 €
<u>Basilic sacré (Tulsi) et gingembre</u> (détox, stress physique et psychique)	50g	7,5 €
<u>Ciel Etoilé</u> – Basilic sacré (Tulsi), lavande vraie, écorces d'oranges. (Apaisant, détox et digestif)	35g	6 €
<u>Morphée</u> – Cataire et cataire citronnée, escholtzia, tilleul, verveine. (Difficultés d'endormissement)	30g	7,5 €
<u>Clair de lune</u> – Cataire et cataire citronnée, basilic grand vert, aubépine, camomille matricaire. (Apaisante pour le soir)	30g	7,5 €

<u>Bonne humeur</u> – Millepertuis*, mélisse. (Apaisant, antidépresseur)	30g	7,5 €
<u>Sérénité</u> – Cataire, lavande vraie, camomille matricaire (Apaisant, antidépresseur)	30g	7,5 €
<u>Détox</u> – Ortie, calendula, bardane (racines), aubier de tilleul, vergerette du canada, chicorée (racines). (Dépurative générale)	40g	6 €
<u>Détox &amp; Digestion</u> - Sureau, fleur de chrysanthème, menthe douce, basilic pourpre. Goût mielleux, mentholé et épicé. (Dépurative et digestive)	30g	6 €
<u>Après-fête</u> – Chardon marie, romarin, fumeterre, aigremoine, chicorée. (Pour le foie)	40g	6 €
<u>Taille de guêpe</u> – Maté, prêle, aubier de tilleul, sureau, citronnelle, chicorée (racines), ortie, bleuet, vigne rouge (diurétique, brûle graisse, veinotonique)	35g	6 €
<u>Souplesse</u> – Frêne, prêle, ortie, guimauve, menthe poivrée, bleuet. (Rhumatismes, arthrose)	30g	7,5 €
<u>Séniors</u> – Romarin, sauge officinale et sclarée, frêne (antioxydant)	30g	6 €
<u>Hivernale</u> – sureau, thym, romarin, hibiscus, églantier, tilleul. Goût acidulé et floral mélangé au thym et romarin. (Tonique peut remplacer le café du matin ; Rhume, sinusite, grippe et coups de froid)	50g	7,5 €
<u>Pectorale</u> - Mauve, bouillon blanc, hysope, thym, menthe du japon, hibiscus, bleuet, coquelicot. (Voies respiratoires)	30g	7,5 €
<u>Ragnagna</u> – achillée, sauge officinale, camomille matricaire, calendula. (Règles douloureuses et irrégulières)	30g	6 €
<u>Eros</u> – Sarriette, menthe poivrée, rose, gingembre (Aphrodisiaque)	35g	6 €

\*Attention le millepertuis est photo-sensibilisant et présente des interactions médicamenteuses– [renseignez vous](#)

## Aromates, sels aromatisés et mélanges d'aromates, fleurs comestibles

AROMATES		
<a href="#">Laurier sauce</a>	12g	3 €
<b>Thym feuilles</b>	30g	5 €
<a href="#">Basilic pourpre</a> – goût chaud légèrement poivré et musqué	10g	5 €
<a href="#">Basilic grand vert</a> – basilic classique	10g	5 €
<a href="#">Thym citron</a> – poissons, coquillages et crustacés, viandes blanches ou tisane	15g	5 €
<a href="#">Origan</a> – pizza, pâtes, cuisine italienne	20g	5 €
<b>Persil</b>	10g	5 €
SELS AROMATISES		
<a href="#">Sel au basilic citron bio</a>	70g	5 €
<a href="#">Sel au basilic pourpre</a>	70g	5 €
<a href="#">Sel au basilic grand vert</a>	70g	5 €
<a href="#">Sel à la livèche</a> - gout de céleri très fin, herbe à la sauce maggi. Sauce pour viande, bouillon, soupe, sauce et jus de tomates, salades. Peut être cuit.	70g	5 €

MELANGES D'AROMATES		
<a href="#">Herbes de provence</a> – Origan, sarriette, romarin, thym, basilic. légumes, viandes, grillades, plats mijotés, salade, omelette, pizza etc.	30g	5 €
<a href="#">Mélange pour poisson</a> – aneth, thym citron	10g	6,3 €
<b>Mélange pour patates et soupes</b> – ortie, persil, oignon, livèche (celeri)	20g	3,8 €
<a href="#">Mélange pour salade et soupe</a> – oignon, persil, basilic grand vert, basilic pourpre, ail	20g	7,5 €
<a href="#">Mélange pour tzatziki et sauce au yaourt</a> – persil, menthe douce et poivrée, aneth, ail	20g	6,3 €
FLEURS COMESTIBLES		
<a href="#">Fleurs comestibles</a> – pétales de bleuet et de calendula ; pour décorer les salades, quiches, tartes, les salades de fruit, les gâteaux, les glaçons, les tables.	5g	7 €
<a href="#">Fleurs comestibles</a> – pétales de rose, fleurs de capucine. Notes poivrées avec la capucine	6g	7 €
<b>Fleurs comestibles</b> - pétales de rose et mauve	6g	7 €
VIANIGRE AROMATISE		
<a href="#">Vinaigre au sureau et à la rose</a> . Pour salades, crustacés, magret.	500ml	10 €
<b>Vinaigre à la capucine</b>	500ml	5 €
<b>Vinaigre à l'aronia</b> – riche en vitamines et antioxydants	500ml	15 €

## Macérat huileux pour la peau

<b>Huile de Millepertuis*</b> (huile d'olive bio, fleurs de millepertuis bio en macérat huileux) Coup de soleil (++), brûlures légères, plaies, crevasses, gerçures, eczéma, érythème fessier, piqûres d'insectes, contusions, foulures, rhumatismes, arthrose, varices, œdèmes. <b>*Attention le millepertuis est photo-sensibilisant, ne jamais appliquer de l'huile de millepertuis avant de s'exposer au soleil.</b>	50 ml	8 €
<b>Huile de Calendula</b> (huile d'olive bio, fleurs de calendula bio en macérat huileux) Peaux sèches, sensibles et atopiques (bébés, enfants...), douleurs, piqûres d'insectes, petites plaies, démangeaisons, psoriasis, eczéma, urticaires, irritations cutanées, gerçures, crevasses, engelures, feu du rasoir ulcères, brûlures, coups de soleil, radiothérapie (éviter l'application 12 heures avant la séance), etc.	50 ml	8 €
<b>Baume au calendula</b> (huile d'olive bio, fleurs de calendula bio en macérat huileux, cire d'abeille bio)	30ml	6 €

## Eau florale

<a href="#">Eau florale de sauge sclérée</a> – peaux acnéiques, sèches, matures, cheveux ternes, anti transpirant, fortifiant, apaisant, troubles féminins, mycoses etc.	200ml	5 €
<b>Eau florale de Bleuet des champs</b> – astringent, apaisant et revitalisant. Peaux normale, sèche, sensible, yeux : rougeurs, congestion, cernes	200ml	7 €
<b>Eau florale de Menthe poivrée</b> – astringent, rafraichissant, stimulant lymphatique et veineux, antalgique. Acné, démangeaisons, feu du rasoir, varices, jambes lourdes, migraine.	200ml	6 €
<b>Eau florale d'Origan</b> – usage interne. Antibactérien, antiviral, antifongique, antiparasitaire, tonique, immunostimulant.	200ml	6 €
<b>Eau florale de Basilic sacré camphré</b> – antidouleur, hypertension, respiratoire	200 ml	5 €

<b>Eau florale de Lavandin</b> – 200ml	6 €
Peau inflammée (pique, acnée, etc), cicatrisation, antiseptique. purifiant général : anti stress, anti spasmodique, anti douleur, décontractant musculaire (courbature).	

## Pot-pourri

<a href="#">Pot-pourri senteur lavande</a> – Lavande, sauge sclérée, monarde citronnée, calendula	40g	5 €
---	-----	-----

## CONSEILS D'UTILISATION



## Tisanes

1 cuillère à café ou 1 pincée à 3 doigts par tasse. Utiliser de l'eau peu calcaire et peu chlorée. Emitter les plantes pour augmenter la surface d'échange. Eviter les récipients en métaux pour l'infusion (réaction chimique).

Infusion (feuilles, fleurs) : verser l'eau bouillante sur les plantes et laisser infuser 10 à 15 minutes. Décoction (racines, graines, écorces) : faire bouillir les plantes 10 minutes, laisser refroidir puis filtrer.

Pour récupérer les éléments lourds tombés au fond, incliner et secouer le paquet en retenant par la main les 3/4 de l'ouverture.

Stocker à l'abri de la lumière et de l'humidité.