

### *Les aromatiques*

#### *Producteur récoltant*

*On les appelle les bonnes herbes, les remèdes de grand-mère ou de bonne femme, ou encore les simples. Elles mettent à disposition des hommes leurs formes, leurs couleurs et leurs parfums. Elles sont utilisées depuis toujours pour soulager les maux du quotidien, et sous forme de tisanes elles offrent des boissons pleines de saveurs.*

*Les plantes cultivées dans notre jardin sont issues de notre pépinière, les cultures sont conduites selon des pratiques respectueuses de la terre et des végétaux. (Production biologique)*

*Les plantes, feuilles ou fleurs sont récoltées manuellement à des stades précis où la plante regorge de vertus, du printemps à l'automne, Elles sont aussitôt mises au séchoir à basse température et à l'abri de la lumière, afin de préserver toutes leurs qualités. Les plantes sont ensuite triées à la main, puis conservées dans un endroit sain avant d'être ensachées.*

*Une plante se consomme en infusion ou en décoction, seule ou agrémentée d'autres plantes. Pour réaliser votre infusion porter de l'eau à ébullition, coupez le feu et ajoutez les plantes, recouvrez, attendez 10 minutes filtrez et dégustez. La décoction utilisée pour les graines et racines consiste à plonger les plantes dans l'eau froide, à porter celle-ci à ébullition quelques minutes puis à laisser infuser 10 minutes. Ainsi réalisée la boisson peut être bue au cours de la journée froide ou chaude selon votre goût. On consomme habituellement une cuillère à café de plantes par tasse, pour un usage médicinal deux cuillères à café trois à cinq fois par jour. Elles conservent leurs propriétés à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un sachet, ou un bocal fermé.*

## *Quelques repères sur les plantes, leurs usages traditionnels en phytothérapie et en cuisine*

|  |  |
|--|--|
| <b>Achillée millefeuille</b><br>SF (25 gr)     | « Plante des femmes », Tonique, digestive, règles douloureuses, varices.   |
| <b>Agastache anisée</b><br>F et FL (25 gr)     | Digestive, énergisante, gastro-entérite et vomissement. Tisane rafraichissante au goût anisé et mentholé. L'agastache peut remplacer l'anis dans les confitures, crème et sauce.     |
| <b>Alchémille</b><br>F et FL ( 20 gr)          | Une « des plantes des femmes », elle soulage les troubles menstruelles, les maladies veineuses, les diarrhées.   |
| <b>Aneth</b> GR ( 60 gr)                       | Stimulante, digestive, galactogène, aérophagie.  |
| <b>Artichaut</b> F (25 gr)                     | Accroît le pouvoir antitoxique du foie, élimination de l'urée, excès de cholestérol, obésité.  |
| <b>Basilic grand vert</b><br>F (25 gr)         | Digestion, nervosité, aphtes (en gargarisme)<br>Utiliser le basilic dans la soupe au pistou, les tomates farcies, courts bouillons de poisson, pâtes provençales (en fin de cuisson) |
| <b>Basilic sacré de Thaïlande</b><br>F (25 gr) | Nervosité, stress. Parfume les plats de réglisse, cuisine asiatique.   |
| <b>Bleuet</b><br>FL ( 20 gr)                   | En usage externe son infusion calme les affections inflammatoires des yeux.  |
| <b>Bourrache</b> -FL (10 gr)                   | Sudorifique, troubles respiratoires (faire infuser 5 minutes)  |
| <b>Calendula</b> - F (20 gr)                   | Cicatrisant interne, stimulant du foie et de la vésicule, règles. En cuisine les pétales de calendula décorent les salades   |
| <b>Camomille romaine</b><br>FL (25 gr)         | Digestive, paresse de la vésicule, foie, migraine, règles, en usage externe elle soulage les conjonctivites et les paupières(3 fleurs /tasse)  |
| <b>Cassis</b> F (25 gr)                        | Diurétique(rhumatisme, goutte), dépurative.  |
| <b>Citronnelle</b> – F(20 gr)                  | Digestive, elle apaise les convalescents   |
| <b>Echinazcée pourpre</b><br>R (40 gr)         | La décoction de racine est employée pour stimuler les défenses immunitaire de l'organisme, en usage externe la décoction soulage l'eczéma  |
| <b>Estragon</b> – F (25 gr)                    | Digestion, aérophagie, flatulence  |
| <b>Fenouil</b> – G ( 50 gr)                    | Stimulante de l'appareil digestif, galactogène. La semence de fenouil parfume les plats d'anis   |
| <b>Eucalyptus globuleux</b><br>F (25 gr)       | Voies respiratoires : rhumes, gripes, maux de gorge.   |
| <b>Frêne</b> F (25 gr)                         | Diurétique, rhumatisme.  |
| <b>Guimauve</b><br>F,FL et tige(25 gr)         | Plante adoucissante par excellence, elle calme les toux sèches, les irritations des muqueuse, de l'intestin, les inflammations et la constipation                                    |

|  |  |
|--|--|
| <b>Hysope</b><br>SF (25 gr)                          | Toux grasse, expectorant, irritation des voies respiratoires, asthme.<br>L'hysope parfume très agréablement les potages, les sauces, ragoûts, les viandes et le poisson (1 à 2 pincées par plat)                                   |
| <b>Lavande Fl</b> – (25 gr)                          | Migraine, toux et affections bronchiques, diurétique, sudorifique.   |
| <b>Mauve</b> – FL (10 gr)                            | Plante adoucissante, constipation chez l'enfant et la personne âgée, toux sèches, irritations et inflammations. (faire infuser 3 minutes)  |
| <b>Marjolaine</b> - SF (25 gr)                       | Nervosité, ballonnement et digestion. Comme l'origan elle parfume, les soupes, les pizzas, les plats au fromage.   |
| <b>Millepertuis</b> - SF (20 gr)                     | Déprime, trouble nerveux et insomnie.  |
| <b>Mélisse</b> – F (25 gr)                           | Nervosité, insomnie, stimule la digestion. Goût citronné.  |
| <b>Menthe</b> – F (25 gr)                            | <b>4 variétés :Marocaine, poivrée, tunisienne et verte</b><br>Tonique, stimulante, digestive. En cuisine elle parfume les gigots, les petits pois, les pommes de terre nouvelles, la menthe est très utilisée en cuisine chinoise. |
| <b>Origan</b><br>SF tamisé (25gr)                    | Tonique, fatigue générale, expectorant, antiseptique. Plante par excellence de la pizza, salade de pomme de terre, pâtes, pâtés,   |
| <b>Ortie</b> – F (25 gr)                             | Dépurative et reminéralisante  |
| <b>Pavot de californie</b><br>F, FL et tige ( 20 gr) | Anxiété, nervosité, insomnie   |
| <b>Romarin</b> – F (30 gr)                           | Stimulante, tonique, foie, fatigue, surmenage intellectuel et physique.  |
| <b>Sarriette</b> – F (25 gr)                         | Digestion, aérophagie. Plante qui s'associe très bien au fromage frais, au ragoût, lapin et porc, aux haricots et avec toutes les légumineuses, la sarriette en facilite la digestion.   |
| <b>Sauge officinale</b><br>F (25 gr)                 | « Qui a de la sauge dans son jardin ne va pas chez le médecin », ce dicton en dit long, la sauge est stimulante, antispasmodique, antisudorale, s'emploie aussi pour la digestion et les règles.                                   |
| <b>Serpolet</b> – F et FL (25 gr)                    | Fatigue générale, digestion, antiseptique des voies respiratoires, vermifuge. En cuisine le serpolet s'associe bien avec le lapin, et en remplacement du thym.   |
| <b>Sureau</b> -SF (30 gr)                            | Sudorifique, diurétique, début de rhume, rhumatisme  |
| <b>Tilleul</b><br>Bractées et FL ( 20 gr)            | Calmante et digestive  |
| <b>Thym citron</b> F et Fl (25 gr)                   | Antitussif, antiseptique, tonique.   |
| <b>Thym</b> – F (40 gr)                              | Stimulant, antiseptique interne et externe, antispasmodique, vermifuge. En cuisine le thym s'accommode avec toutes les autres herbes, pot-au feu, court bouillon, ragoût, grillade.  |
| <b>Valériane</b> – R (40 gr)                         | Stress, agitation, trouble du sommeil d'origine nerveuse.  |
| <b>Verveine odorante</b> F- ( 20 gr)                 | Facilite le travail de l'estomac, favorise les fonctions de la peau  |

## Les Compositions

|  |  |
|--|--|
| <b>Verveine – menthe</b><br>F (25 gr)              | <i>La verveine odorante associée à la menthe verte, fournit une tisane pleine de saveur, elle favorise la digestion, consommer après les repas</i>   |
| <b>Cassis – frêne - F</b> (25 gr)                  | <i>Diurétique et anti-rhumatismale</i>   |
| <b>Composition du matin</b><br>F (25 gr)           | <i>Mélange de plantes stimulantes et toniques : achillée millefeuille, menthe poivrée, serpolet, origan et romarin, à consommer le matin et dans la journée</i>  |
| <b>Composition du soir</b><br>F et FL (25 gr)      | <i>Mélange de plantes ayant des propriétés calmantes : mélisse, basilic sacré de Thaïlande, pavot de Californie, lavande. Consommer un tasse après le repas du soir.</i>   |
| <b>Composition digestive</b><br>F et FL (25 gr)    | <i>Mélange de plantes ayant des propriétés qui facilitent la digestion : mélisse, menthe tunisienne, camomille romaine</i>   |
| <b>Composition d'hiver</b><br>F et FL (25 gr)      | <i>Mélange de plantes ayant des propriétés antiseptiques : Hysope, thym, origan, sarriette (feuilles et fleurs pour ces 4 plantes), sureau</i>   |
| <b>Composition stimulante</b><br>F et FL (25 gr)   | <i>Boisson stimulante, fatigue générale et nerveuse : sauge sclarée (fleurs), sarriette, menthe marocaine et romarin</i>   |
| <b>Composition fraîcheur</b><br>F et FL (25 gr)    | <i>Boisson rafraichissante et digestive au goût prononcé d'anis et de menthe : agasatche anisée et menthe verte</i>  |
| <b>Composition douceur</b><br>F et FL (25 gr)      | <i>Mélange de plantes adoucissante (toux sèche, constipation, irritation interne) : guimauve, mauve, calendula, menthe tunisienne</i>  |
| <b>Composition de printemps</b><br>F et FL (25 gr) | <i>Composition dépurative et stimulante du foie : cassis, romarin, sauge et calendula</i>  |
| <b>Tisane du centenaire</b><br>F et FL (25 gr)     | <i>Le cassis, le frêne, l'ortie, la reine des prés et le sureau sont des plantes qui favorisent une bonne élimination, alliées aux vertus reminéralisante de l'ortie, la tisane du centenaire est adaptée en cas de rhumatisme, douleurs articulaires, rétention d'eau et perte de poids</i> |
| <b>Composition parfumée</b><br>F et FL (25 gr)     | <i>Pour le plaisir des saveurs, cette association favorisera aussi la digestion : verveine, estragon, origan et fleurs d'agastache</i>   |
| <b>Tisane d'allaitement</b><br>F et GR (40 gr)     | <i>Le fenouil, l'aneth, la mélisse, la verveine et l'ortie vous offriront une délicieuse tisane parfumée qui favorise la lactation et l'apaisement</i>   |
| <b>Tisane des chérubins</b><br>F et FL (25 gr)     | <i>La menthe citronnée, la mélisse, le thym citron et la lavande offre une boisson citronnée pleine de saveurs, adaptée aux papilles des petits et des grands !</i>  |

**F : feuilles FL : fleurs GR : graines SF : sommités fleuries R : Racine**

Indications d'après les ouvrages de PIERRE LIEUTAGHI : « Le livre des bonnes herbes », aux éditions Actes Sud, et l'ouvrage de Claude Gardet : « Les plantes aromatiques », aux éditions Jean-paul Gisserot.

*Ces renseignements sont donnés uniquement à titre informatif, et ne remplacent en aucun cas un diagnostic médical.*



**Sophie Persehais**  
**Productrice – Récoltante**  
**Les métairies**  
**35580 BAULON**  
sophiepersehais@voila.fr  
**Tel : 06-19-22-30-10**

