

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

# Tisane du Champ de l'air

*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 (produit issu de l'agriculture 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 toute leur qualité. Les plantes sont ensuite triées à la main, puis conservées dans un endroit sain avant d'être ensachées.*

*Une plante se consomme en infusion seule ou agrémentée d'autres plantes. 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 et leurs usages traditionnels et culinaires  
(Les informations en italique concernent les usages culinaires)

\* **Plantes de nouveau disponibles à partir de juillet 2010**

Plantes	Indication	Poids	Prix €
---------	------------	-------	--------

1 Porter l'eau à ébullition, couper le feu, ajouter les plantes, recouvrir, attendre 10 minutes, filtrer et servir.

<b>*Agastache anisée - F</b>	Vomissement, gastro-entérite <i>Feuilles et fleurs fraîches en salade, sèches en sauce (goût anis, réglisse)</i>	25 gr	2,70
<b>Alchémille -PE</b>	Tonique veineux, règle, diarrhées <i>Les Feuilles se mangent fraîches en salade ou cuites à l'eau</i>	20 gr	2,70
<b>Achillée millefeuille-SF</b>	Tonique, digestion, règles	25 gr	2,70
<b>Aneth-GR</b>	Stimulante, hoquet, digestion, aérophagie, allaitement <i>Goût anisé, agrmente les desserts, le pain</i>	60 gr	3,10
<b>Basilic- F</b>	Antispasmodique, nervosité <i>Frais dans les crudités, soupe au pistou, tomates farcies, ragoût</i>	20 gr	2,70
<b>Bourrache- F</b>	Diurétique, acné <i>Feuilles et fleurs fraîches en salade</i>	10 g	3,10
<b>Camomille romaine-FL</b>	Digestion, foie, migraine, fièvre, règles difficiles	25 gr	3,10
<b>Camomille matricaire-FL</b>	Favorise le sommeil, la digestion, l'appétit	20 gr	3,10
<b>*Cassis-F</b>	Rhumatisme, goutte, dépurative, circulation sanguine	25 gr	2,70
<b>*Eucalyptus globuleux-F</b>	Voie respiratoire, rhume, maux de gorge	25 gr	2,70
<b>*Frêne - F</b>	Rhumatisme, rétention d'eau		
<b>Guimauve-PE</b>	Adoucissant des irritations, inflammation, toux sèche, gastralgie	25 gr	2,60
<b>Hysope-F et FL</b>	Irritation des voies respiratoires, expectorant, toux grasse <i>Sauce, ragoût, charcuterie, viande, poisson</i>	25 gr	2,70
<b>Marjolaine-F et SF</b>	Digestion, insomnie, anxiété <i>Potages, pizzas, volaille, sauce, porc</i>	25 gr	2,70
<b>Mélisse- F</b>	Spasme, digestion, palpitation, migraine, insomnie, nervosité <i>vin de mélisse</i>	20 gr	2,70
<b>Menthe- F</b>	Tonique, stimulante, antispasmodique	20 gr	2,70
<b>*Mauve- FL</b>	Irritation et inflammation des voies respiratoires et urinaires, constipation	10 gr	3,10
<b>Origan-SF</b>	Tonique, digestion, toux, expectorant,	25 gr	2,70

	antiseptique <i>Pizzas, fromage frais, huile d'olive</i>		
<b>Ortie - F</b>	Reminéralisant	25 gr	2,70
<b>Sarriette-F</b>	Tonique, antiseptique <i>Fromage frais, ragoût, lapin, porc, haricot</i>	25 gr	2,70
<b>Sauge-F</b>	Stimulante, digestion, antispasmodique, antisudorale <i>Pomme de terre, haricots, viandes</i>	25 gr	2,70
<b>Thym F</b>	Antiseptique interne et externe, antispasmodique, stimulant <i>Court bouillon, grillade, ragoût, pâtes</i>	40 gr	2,60
<b>*Thym citron-F</b>	(voir thym)	30 gr	2,70
<b>Verveine odorante- F</b>	Stomachique, sédative, favorise les fonctions de la peau	20gr	2,70

<b>Compositions</b>	<b>Poids</b>	<b>Prix</b>
<b>Verveine - Menthe</b>	20	2,70
<b>*Cassis - Frêne</b>	20	2,70

F : feuilles FL : fleurs PE : plante entière GR : graines SF : sommités fleuries

#### **A partir de juillet 2010 la gamme s'élargit.**

Vous pourrez trouver en plus des plantes déjà présentes dans notre gamme **du Fumeterre, du Sureau, du Géranium, du Bleuet, du Calendula, du Millepertuis, et de l'Echinacée pourpre.**

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.**

#### ***La pépinière vous ouvre ses portes...en mai 2010***

Toutes les plantes présentent dans la gamme des tisanes, et bien d'autre, vous sont proposées sous forme de **jeunes plants prêts à être plantés en avril et mai.** Vous trouverez notamment des plantes aromatiques, médicinales, ornementales vivaces et annuelles, du plants de légumes variés ainsi que des plantes insolites. **Nous développons une pépinière entièrement dédiée aux plantes grasses et aux cactées** (production non bio pour le moment), des plantes grasses sont proposées à la vente, pour les cactus il faudra attendre 2011, la collection est ouverte à la visite.

Vous pouvez réserver vos plants avant le 30 mars pour les plants de printemps .

Un catalogue sera à votre disposition en février 2010.

Demandez le par téléphone ou par mail

Pour la vente du plants **la serre est ouverte au public du 28 avril au 31 mai**, le jeudi de 15h à 20h et le samedi de 10h à 17h (ouvert le 1 et 8 mai)

**Vous pouvez trouver nos tisanes :**

A **Guichen** au magasin Le goût du bio

A **Baulon**, au magasin à la ferme du chêne (ouvert le mardi et jeudi 16h-20h)

A **Guipry**, au magasin à la ferme des 5 sens (ouvert le mercredi et vendredi 16h-19h)

A **Montreuil le Gast**, au magasin à la ferme le P'tit Gallo (ouvert le mercredi 14h-18h30 et le vendredi 16h30 - 19h)

A **Betton**, au magasin Douz'arômes, et au magasin à la ferme de l'île aux prés

A **Servon sur vilaine** au magasin à la ferme de l'Olivet

A **Orgères** au magasin à la ferme des jardins d'orgères

A **Bruz**, au maché bio du mardi soir (16h – 20h) le deuxième mardi du mois

**Plan d'accès :**

