



# LE GOÛT DES PLANTES

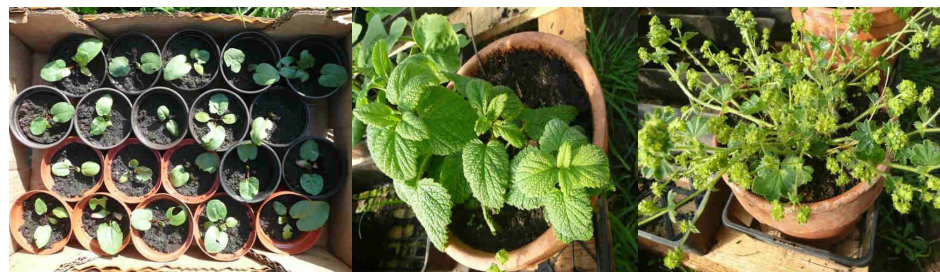
## Plantes aromatiques et médicinales

Installés sur la commune de Guilers, nous cultivons des plantes aromatiques et médicinales en agriculture biologique. Nous cueillons aussi les plantes en milieu protégé (bord de mer, forêt, friche) à travers le pays d'Iroise.



Nous travaillons en traction animale pour préparer la terre avant plantation et pour l'entretien des cultures grâce à Antoine et Soljil, nos deux ânes.

Nous vendons les plantes en frais (plant, bouquet frais, fleur comestible) ou transformées (tisanes, aromates, sirops, sels, sucres, pestos).



Vous pouvez nous trouver sur les marchés:

- de **Kérinou** le **mardi soir** (Brest)

- de **St Renan** le **samedi matin** (place du vieux-marché)



Ou par l'intermédiaire de **Court-Circuit** sur Brest; des **AMAP** de **Pen ar Bed** (Plougonvelin) et de **Libertaterré** (Brest-st pierre); dans les **fermes** de **traon bihan** (Brest-st pierre), de **Keroudy** (Milizac), du **droelloc** (Ploumoguer), du **Potager de St Matthieu** (Plougonvelin); dans les **magasins biocoop** St Renan et rive droite (Brest), **Bio du Portzie** (Brest), **Ty ar Zou** (Le Conquet), et la **Ruche qui dit oui** de Brest.

**Le goût des plantes**

Cultivateur-Cueilleur

Delphine Denis & Christophe Dumétier

Kerallan, 29820 Guilers

0682408489, [legoutdesplantes@caramail.fr](mailto:legoutdesplantes@caramail.fr)



Produits de l'agriculture  
biologique, certifiés par  
Ecocert FR-BIO-01

• **Tisanes en mélange:** 20g à 30g selon les compositions:

**Comme un loir** (Aubépine, châton de saule, matricaire, coquelicot)

**Zen** (Mélisse ou basilic, tilleul, aubépine, capucine)

**Morphée** (Mélilot, marjolaine, lavande, camomille romaine)

**Doux rêves** (Matricaire, zehscholtzia, tilleul)

**Plume** (Frêne, reine des prés, prêle, ortie, brugère)

**Digest** (Menthe marocaine, sarriette, salicaire, guimauve)

**Passé-partout** (Origan, fraisier, menthe gingembre, bleuet)

**Peps** (Romarin, prêle, ortie, souci)

**Gazelle** (Noisetier, vervaine, achillée ou alchémille, mélilot)

**Inspir** (Hysope, bourrache, châtaignier, guimauve)

**Rhum d'Iroise** (Surreau, menthe poivrée, thym ou origan, mauve)

**Le « thé » de Kerallann** (Menthe bergamote, frêne, ronce, rose)

**Détox** (Pensée sauvage, romarin, sauge, bleuet, menthe poivrée)

**La tisane du centenaire** (Frêne, prêle, aubépine, angélique, souci)

Détente, sommeil  
 Fatigue nerveuse, anxiété  
 Détente, digestion  
 Réveil nocturne, sommeil  
 Rhumatisme, élimination  
 Digestion, ballonnement  
 Digestion, tonique  
 Surmenage, déminéralisation  
 Circulation sanguine  
 Bronche  
 Rhume, sinusite  
 Digestion, drainage  
 Dépuratif, problème de peau, foie  
 Prévention articulaire et circulatoire

*Les plantes se préparent:*

- en infusion (10-15 min) à raison d'une pincée par tasse ou petite poignée par litre,

- le temps d'infusion peut être raccourci si on émiette les plantes avant infusion

- avec un couvercle pour bénéficier de toutes les vertues des plantes.

• **Sirop aux plantes:** 33 cl, à déguster froid ou chaud, allongez d'eau ou de limonade, base de kir, en accompagnement des yaourts, crêpes, pains perdus... ou dans des plats sucré-salé....:

Bourgeon de pin	sphère respiratoire	Reine des prés	fièvre, élimination, douleur
Ronce	soin de la gorge	Vervaine	digestion
Surreau	sinus, fièvre, drainage	Romarin	tonique, digestion, foie
Menthe poivrée ou marocaine	digestion, tonique	Rose	soin de la gorge
Thym	sphère respiratoire	Coquelicot	poumon, détente

Les produits proposés varient au fil des saisons, des années en fonction des récoltes. Nous ne faisons pas d'achat-revente. Ils arrivent ainsi que la composition des tisanes changent ou que les produits soient épuisés. Les indications restent cependant les mêmes.

## • Tisanes à l'unité: 25g à 50g selon les plantes:

Absinthe maritime	25 gr.	digestion, vermifuge	Menthe bergamote	25 gr.	tonique, digestif
Acacia	20 gr.	acidité gastrique, calmant	Menthe gingembre	25 gr.	tonique, digestif
Achillée millefeuille	25 gr.	circulation sanguine, trouble gynécologique	Menthe marocaine	25 gr.	tonique, digestif
Armoise	25 gr.	digestion, vermifuge, cycle féminin	Menthe poivrée	25 gr.	tonique, digestif, maux de tête
Armoise annuelle	25 gr.	fièvre, digestion, vermifuge	Millepertuis	25 gr.	angoisse
Aubépine	25 gr.	cœur, anxiété, nervosité	Noisetier	25 gr.	circulation sanguine, drainant
Bléuet	15 gr.	drainant, yeux	Origan	25 gr.	bronche, digestif
Bourrache	25 gr.	expectorant	Ortie	25 gr.	anémie, diurétique
Bruyère*	50 gr.	drainant, rein	Pensée sauvage	25 gr.	aiguë, eczéma
Capucine	15 gr.	bronche, nervosité	Prêle*	25 gr.	articulation, diurétique
Châtaignier	25 gr.	bronche, nervosité	Rosier des prés**	25 gr.	anti-inflammatoire, fièvre
Eschscholtzia	20 gr.	sommeil	Romarin*	25 gr.	tonique, foie
Estragon	25 gr.	allergie, digestion	Rose	25 gr.	gorge
Eucalyptus	25 gr.	bronche	Salicaire	25 gr.	inflammation du système digestif, règle douloureuse
Fenouil*	50 gr.	digestion, ballonnement, galactogène	Sarriette	25 gr.	aphrodisiaque, ballonnement
Frêne	25 gr.	rhumatisme, arthrose, drainant, fièvre	Sauge	25 gr.	gorge, ménopause
Guimauve	25 gr.	émollient respiratoire et digestif	Serpole	25 gr.	ORL, immunité
Hysop	25 gr.	bronche	Souci	15 gr.	immunité, digestion, cycle
Lavande	20 gr.	calmant, antispasmodique	Surreau	25 gr.	sinus, fièvre, diurétique
Marjolaine	25 gr.	sommeil, digestion	Tilleul	20 gr.	sommeil, nervosité, angoisse
Matricaire	25 gr.	sommeil, règle douloureuse, digestion	Thym	25 gr.	ORL, immunité
Mauve	15 gr.	émollient respiratoire et digestif	Thym citron	25 gr.	ORL, immunité
Mélisse	25 gr.	calmant, antispasmodique, hyperthyroïdie	Verveine citron	20 gr.	digestif
			Vigne rouge	25 gr.	circulation sanguine, ménopause

### Les plantes se préparent:

- en infusion (10-15 min) pour la plupart à raison d'une pincée par tasse ou petite poignée par litre, (sauf \* en décoction \*\* 5min à 70°C)
- le temps d'infusion peut être raccourci si on émiette les plantes avant infusion
- avec un couvercle pour bénéficier de toutes les vertus des plantes.