



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.



Après quelques passages de tracteur au printemps, nous travaillons le sol et désherbons en traction animale grâce à Antoine et Solgil, nos deux ânes.

Depuis deux ans, la ferme est devenue aussi autonome en énergie grâce à des panneaux solaires.

Nous vendons les plantes en frais (plant, bouquet frais, fleur comestible) ou transformées (tisanes, aromates, sirops, sels, sucres, pestos). Les produits proposés varient au fil des saisons et des années en fonction des récoltes. Nous ne faisons pas d'achat-revente. Il arrive ainsi que la composition des tisanes changent ou que les produits soient épuisés.



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 des **AMAP** de **Pen ar Bed** (Plougonvelin) et de **Libertaterrre** (Brest-st pierre); dans les **fermes de traon bihan** (Brest-st pierre), de **keroudy** (Milizac), dans les **magasins biocoop** St Renan, rive droite (Brest) et landernau, **Bio du Portzie** (Brest), les bocaux d'Ana (Brest), **Ty ar Zou** (Le Conquet), et **Chez Nano** (Tréglonou).



Le goût des plantes

Cultivateur-Cueilleur

Delphine Denis & Christophe Dumétier

Kerallann, 29820 Guilers

0682408489

legoutdesplantes@caramail.fr



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

• Tisanes en mélange: 25g à 30g selon les compositions:

Tisane relaxante :

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

Zen (Mélisse, tilleul, aubépine, capucine)

Morphée (Mélilot, marjolaine, mélisse, menthe poivrée)

Doux rêves (Matricaire, eschscholzia, tilleul, lavande)

Détente, sommeil
Fatigue nerveuse, anxiété
Détente, digestion
Réveil nocturne, sommeil

Tisanes digestives :

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

Passé-partout (mélisse de moldavie, ortie, plantain, souci)

Peps (Romarin, prêle, ortie, souci)

Tonus (Menthe marocaine, eucalyptus, serpolet, ortie, prêle)

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

Digestion, ballonnement
Digestion, acidité
Surmenage, déminéralisation
déminéralisation, tonique, immunité
Digestion, drainage

Tisanes drainantes et nettoyantes :

Détox (Pensée sauvage, romarin, sauge, menthe poivrée, hélichryse, brugère)

La tisane du centenaire (Frêne, prêle, monarde, angélique, souci)

Plume (Frêne, reine des prés, prêle, ortie, bouleau, châton de saule)

Gazelle (Noisetier, verveine ou cassis, mélilot, achillée millefeuille, bleuet)

Dépuratif, problème de peau, foie
Prévention articulaire et immunité
douleur articulaires, déminéralisation
Circulation sanguine, drainage

Tisanes respiratoires :

Inspir (Hysop, bourrache, eucalyptus, mauve, agastache anisée)

Rhume d'Iroise (Surzau, menthe poivrée, origan, serpolet, mauve)

Glaz (Eucalyptus, menthe gingembre, origan, brugère, bleuet)

Bronche, état grippal
Rhume, sinusite
Rafraîchissant ou réchauffant selon la saison

Les plantes se préparent:

- en infusion (10 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 vertus des plantes.

• **Sirop aux plantes : le goût et les vertues ! 33 cl** 2 fois moins sucré qu'un sirop industriel, fabriqué avec du sucre blond, bio et équitable et des plantes fraîches de chez nous ! 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
Ronce
Surzeau
Menthe poivrée
Menthe marocaine

sphère respiratoire
soin de la gorge
sinus, fièvre, drainage
foie, maux de tête, sinus
digestion, tonique

Reine des prés
Lavande fine
Rose
Coquelicot
Thym ou thym serpolet

fièvre, élimination, douleur
Détente, spasme digestif
soin de la gorge
poumon, détente
sphère respiratoire

• **Aromates en mélange: 12g à 15g selon les compositions:**

On dirait le Sud (Thym, origan, hysop, sarriette, romarin, laurier)

Saladin (Persil, basilic, basilic cannelle, oseille, pétale de fleur)

Poissonnade (Thym citron, fenouil, estragon, aneth, souci)

Ça mijote (livèche, ortie, shizo, immortelle d'italie, laurier)

Persil'ours (persil, ail des ours)

Ortie-Prêle (ortie, prêle)

Grillade, viande, légume, pizza....

Salade, crudité, sur tout les plats après cuisson

Avec le poisson mais pas que....

Tous les plats chauds

Crudité, plats chauds

À rajouter après cuisson pour garder toutes les vitamines et minéraux

• **Aromates simples: 15g**

Thym, origan, sauge, sarriette, hysop, ortie, ail des ours, menthe marocaine, shizo

• **Sels aux plantes: 75g : sel gris de Guérande (90%), plantes (10%)**

On dirait le Sud » (Thym, origan, hysop, sarriette, romarin, laurier)

Coup de Pouce (ortie, prêle, onagre fleurs et graines)

Des amants (sarriette, ail des ours, piment de kerallann)

En Fleur (immortelle d'italie, souci, rose, mauve, bleuet, onagre)

Grillade, viande, légume, pizza....

Après cuisson pour garder toutes les vitamines et minéraux

Pour tous les plats chauds relevés

À saupoudrer sur tout les plats après cuisson

• **Sucrés aux fleurs: 75g : sucre de canne blond (90%), fleurs (10%: reine des prés, surzeau, rose, bleuet et souci)**

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

Achillée millefeuille	25 gr.	circulation sanguine, trouble gynéco	Mélilot	25 gr.	circulation sanguine, sommeil
Agastache anisée	25 gr.	toux, digestion, calmant	Mélisse	25 gr.	calmant, antispasmodique, hyperthyroïdie
Alchémille	25 gr.	circulation sanguine, trouble gynéco	Menthe bergamote	25 gr.	tonique, digestif
Armoise	25 gr.	digestion, vermifuge, egèle féminin	Menthe gingembre	25 gr.	tonique, digestif
Armoise annuelle	25 gr.	fièvre, digestion, vermifuge	Menthe marocaine	25 gr.	tonique, digestif
Subépine	25 gr.	eczéma, anxiété, nervosité	Menthe poivrée	25 gr.	tonique, digestif, maux de tête, sinus
Basilic/Basilic cannelle	25 gr.	Digestion, spasme, nervosité	Monarde	25 gr.	Digestion, ballonnement, voie respiratoire
Bléuet	20 gr.	drainant, yeux	Noisetier	25 gr.	circulation sanguine, drainant
Bourrache	25 gr.	expectorant, fièvre	Origan	25 gr.	bronche, digestif, eubiotique
Brugère*	50 gr.	drainant, rein	Ortie	25 gr.	anémie, diurétique, reminéralisant
Cassis	25 gr.	Anti-inflammatoire, rhumatisme, goutte, stress	Pensée sauvage	25 gr.	aiguë, eczéma
Châton de saule	25 gr.	articulation, anti-inflammatoire, calmant	Prêle*	25 gr.	articulation, diurétique, reminéralisant
Eschscholzia	20 gr.	sommeil, réveil nocturne, cauchemar	Reine des prés**	30 gr.	anti-inflammatoire, fièvre
Eucalyptus	25 gr.	bronche, antiseptique	Romarin*	50 gr.	tonique, foie
Fenouil*	50 gr.	digestion, ballonnement, galactogène	Ronce	25 gr.	astringent, gorge, digestion, drainant
Framboisier	25 gr.	tonique utérin, reminéralisant	Rose	20 gr.	gorge, bouffée chaleur
Frêne	25 gr.	rhumatisme, arthrose, drainant, fièvre	Salicair	25 gr.	inflammation du système digestif, règle douloureuse
Guimauve	25 gr.	émollient respiratoire et digestif	Sarriette	25 gr.	aphrodisiaque, ballonnement, vermifuge
Hélichryse	25 gr.	foie, sentiment colère	Sauge	25 gr.	gorge, ménopause, cholestérol
Hysop	25 gr.	bronche, expectorant, antiseptique	Serpole	25 gr.	ORL, immunité
Lavande	20 gr.	calmant, antispasmodique	Souci	20 gr.	immunité, digestion, egèle féminin
Marjolaine	25 gr.	nervosité, digestion	Surreau	25 gr.	sinus, fièvre, diurétique
Matricaire	25 gr.	sommeil, règle douloureuse, digestion	Tilleul	20 gr.	sommeil, nervosité, angoisse
Mauve	15 gr.	émollient respiratoire et digestif	Thym	25 gr.	ORL, immunité
Mélisse de Moldavie	25 gr.	Digestion, spasme, nervosité	Verveine citron	20 gr.	digestif

Les plantes se préparent:

- en infusion (10 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.