

De la nature à la table

L'Herbier des Esteys vous propose des plantes médicinales, aromatiques, parfumées, et des boissons. Les plantes sont principalement issues de **cueillette sauvage** en Sud Gironde et dans les Pyrénées Orientales, ainsi que de **récolte au jardin**. Vous pouvez ainsi découvrir et apprécier les richesses et les vertus de notre patrimoine végétal du Sud-Ouest.

Formée en botanique ainsi qu'en production et transformation des plantes médicinales et aromatiques, je pratique la cueillette et la culture dans le **respect des plantes et des milieux naturels** (pas de surexploitation des sites sauvages, pas d'utilisation de produits de synthèse au jardin). Les méthodes de récolte et de séchage transmettent au mieux la **qualité et les principes actifs des plantes** (cueillette manuelle, au bon moment, séchage doux, à température ambiante, tri manuel).

Si vous recherchez des plantes qui ne sont pas mentionnées, en vrac ou en grande quantité, n'hésitez pas à me contacter.

Tous les produits transformés (sirops, apéritifs et vinaigres) sont élaborés à partir **d'ingrédients issus de l'agriculture biologique** : sucre blond, vins, vinaigres (fabriqués sur place), épices, etc.

Suggestions

Les plantes médicinales et aromatiques peuvent être utilisées de multiples façons : en **tisanes, sirops, lotions, bains, compresses, parfums**, mais aussi pour **aromatiser desserts et plats salés** (plante infusée, macérée, saupoudrée, mixée, en sirop).

Tisanes goûteuses : Acacia, Aubépine, Cassis, Cynorrhodon, Lavande, Mélisse, Menthe, Rose, Sapin, Tilleul, Verveine, mais aussi Fenouil, Romarin, Thym, Thym citron.

Desserts :

Desserts aux fruits : ananas (Basilic), fraise (Basilic, Estragon), melon (Menthe), pêche (Estragon, Mélisse, Menthe, Verveine), poire (Estragon, Fenouil), pomme (Thym, Rose, Fenouil, Marjolaine), orange (Achillée, Camomille, Menthe), etc.

Crèmes et pâtisseries : Acacia, Lavande, Mélisse, Menthe, Rose, Sureau, Tilleul, Thym, Romarin, Verveine.

Plats salés :

Les incontournables : Thym et Romarin (grillades, céréales, légumes, soupes...), Sauge (viandes rôties, marinades...), Serpolet (viandes blanches), Sarriette (légumes secs, grillades, céréales, ratatouille, champignons...), Hysopé (haricots, soupes, omelettes, viandes...).

Associations originales : Basilic, Estragon, Origan, Marjolaine et Serpolet dans les soupes, crudités, salades, plats de tomates et tartes salées. Armoise, Estragon, Fenouil (poisson), Menthe et Thym citron dans les œufs, omelettes, poissons et viandes blanches. Enfin, Laurier, Genièvre, Sauge, Menthe, Lierre terrestre (goût mentholé) et Hélichryse (goût de curry) pour les sauces, ragouts et marinades.

Plantes à parfums : utilisées seules ou en mélanges, sèches ou infusées, leurs parfums aromatiques sont tantôt relaxants (Lavande, Mélisse, Rose, Tilleul, Verveine), tonifiants (Lavande, Menthe, Romarin, Thym), anti-mites (Lavande / Lavandin, Menthe, Santoline).

L'Herbier des Esteys

Cueillette et culture de plantes aromatiques et médicinales

Dominique Galland - Tel : 06 88 80 43 90

7 route de Hazéra 33125 Saint Magne



Tisanes
Aromates
Sirops
Apéritifs

TARIFS 2015



Préparation des tisanes

Mettre en moyenne **1 cuillère à café (1 pincée)** pour **1 tasse d'eau**. En cas de cure, on peut préparer la quantité nécessaire pour la journée, soit **1 cuillère à soupe** par litre d'eau. Pour les tisanes composées, veiller à bien mélanger toutes les plantes, les parties fines tombant au fond du sachet.

Infusion : en général les feuilles et les fleurs. Porter de l'eau à frémissement et éteindre. Froisser les plantes et placer dans l'eau, directement dans la casserole ou dans une théière. Bien couvrir. Laisser infuser 5 à 10 minutes puis filtrer. Si on a le temps, mettre les plantes à ramollir dans l'eau froide avant de faire chauffer, cela favorise la libération des principes actifs.

Décoction : en général les graines, racines et bourgeons. Si possible mettre les plantes à macérer dans l'eau froide la veille. Le lendemain porter l'ensemble à ébullition. Couvrir et laisser bouillir quelques minutes. Éteindre et laisser reposer 10 à 15 minutes.

Si besoin, sucrer avec du miel (éviter le sucre). Pour améliorer le goût des tisanes médicinales, on peut ajouter du jus de citron, des pétales de rose, des feuilles de verveine et de menthe, des fleurs de lavande, etc.



9. Sirops

Bouteilles 50 cl : 5,50 €

BOISSONS

Acacia* / Amande

Coquelicot*

Cynorrhodon*

Figue

Framboise / Mûre*

Lavande*

Menthes sauvages*

Orange / Guimauve*



Orange / Pissenlit*

Pomme / Callune*

Prune / Cassis

Romarin*

Rose

Sapin*

Sureau* / Citron

Thym*

Ces sirops se boivent généralement avec de l'eau fraîche, mais aussi avec de l'eau chaude, en tisane. Pour une utilisation plus festive, on peut mélanger avec de l'eau gazeuse, de la bière, et bien sûr en « kir » (notamment Coquelicot, Cynorrhodon, Figue, Lavande, Mûre, Framboise, Rose) et en cocktails (ti-punch Sureau/Citron...).

On peut aussi utiliser ces sirops en cuisine. Ils sucrant et aromatisent laitages, salades de fruits, entremets et pâtisseries. Et ils apportent des arômes délicats aux plats salés ou sucrés-salés : marinades, volailles, cuisine exotique (Lavande, Thym...).

Précautions d'emploi

(d'après « Les Plantes sauvages de la Drôme et leurs usages » Vincent Delbecq, pharmacien phytothérapeute)

Une plante, même dénuée de toxicité, ne doit pas être utilisée plus de 3 semaines sans avis médical. Il faut attendre au moins 1 semaine avant de recommencer une éventuelle autre cure.

Pour un usage médicinal, les tisanes se prennent en général à jeun ou loin des repas (1/4 d'heure avant minimum), sauf pour les tisanes digestives qui se boivent après (1/2 heure). On compte 2 ou 3 tasses par jour. Il est inutile de surdoser car l'effet peut être inverse, notamment pour les plantes réputées calmantes qui deviennent alors stimulantes. Inutile également d'augmenter le nombre de prises, l'efficacité étant observée surtout dans la régularité.

Les dosages et les contre-indications varient selon l'âge, le poids, le sexe, et selon les susceptibilités personnelles. Il faudra diminuer les doses chez les femmes enceintes, allaitantes, les enfants et les personnes âgées. Les femmes enceintes éviteront certaines plantes qui peuvent entraîner avortement ou malformations. Les femmes allaitantes n'utiliseront que les plantes pouvant être données aux nourrissons. L'utilisation de plantes médicinales est délicate chez les nouveaux nés (demander l'avis d'un médecin) mais elle est efficace et présente peu de risques toxiques pour les enfants de plus de 3 ans.

Quelques plantes à surveiller :

Reine des prés : ne pas être allergique à l'aspirine.

Sauge et Armoises : contre indiquées aux jeunes enfants, aux femmes enceintes et allaitantes.

Origan : contre indiqué aux personnes nerveuses et cardiaques.

Millepertuis : photosensibilisation, attention aux interactions médicamenteuses.

Cynorrhodon : poils urticants, filtrer avec passoire fine ou papier.

Achillée, Camomille, Souci : attention aux allergies, et contre indiqué pendant la grossesse.

10. Apéritifs

Vins aromatisés (15% vol.)

Bouteilles 75 cl : 9,80 €

Vins blancs

Absinthe*, Acacia*, Camomille, Centaurees*,
Gaillet*, Laurier, Lavande*, Myrte, Orange,
Origan*, Pêche, Pêcher, Rose, etc.

Vins rouges

Camomille, Cerise, Chicorée, Mûre*, Noix*,
Pêcher*, Romarin*, Sauge, etc.

Apéritifs fermentés (13% vol.)

Bouteilles 75 cl : 7,50 €

Apéritifs fermentés

Arquebuse*, Callune*, Citron, Pissenlit*,
Reine des prés*, Rhubarbe, Romarin*,
Sureau*, Thym*, Verveine

Ces apéritifs vous font découvrir des goûts nouveaux et sauvages, mais aussi retrouver des goûts traditionnels. Les apéritifs fermentés et les vins blancs aromatisés rappellent un Muscat, un Pineau ou un Sauternes et se dégustent assez frais. Les vins rouges aromatisés se boivent plutôt « à température » et rappellent un Malaga, un Porto ou un Guignolet. Ces apéritifs peuvent aussi être utilisés en cuisine (desserts, marinades, daubes, déglacage...)

« Ces indications ne remplacent en aucun cas le recours au diagnostic d'un thérapeute compétent. »

« Attention, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. »

**TISANES
COMPOSEES**

3. Tisanes plaisir

(pour tous les moments de la journée)

Sachets 30 g : 4,00 €

Tisane bien-être du matin

Framboisier*, Ronce*, Verveine, Tilleul*, Rose,
Sureau*, Camomilles*, Thym*, Citron

Tisane apaisante du soir

Mélisse, Aubépine*, Tilleul, Oranger, Eschscholtzia,
Basilic, Coquelicot*, Orange

Tisane du centenaire

Frêne\$, Sapin\$, Cassis, Mélisse, Pomme,
Cynorrhodon, Bleuet

Tisane des bois

Fraisier*, Ronce*, Cassis, Primevère*, Eglantier,
Mûre, Fraîse*, Cynorrhodon*

Tisane provençale

Pêche, Tilleul, Lavande, Oranger, Pomme, Origan*,
Orange

Tisane des troubadours

Pomme, Rose, Sapin*, Callune*, Eglantier*, Acacia*,
Framboisier

Tisane p'tit bambin

(En cours de formulation)

Duos « classiques » : Tilleul / Menthe*,
Tilleul / Verveine, Verveine / Menthe*,
Mélisse / Menthe*, Mélisse / Verveine,
Menthe* / Lavande*, Tilleul / Rose,
Verveine / Rose



4. Thés aromatisés

Sachets 100 g : 6,00 €

Thés verts

Bergamote, Citron, Menthe*, Pomme/Sapin*,
Oranger, Rose, Tilleul/Verveine, etc.

Thés noirs

Bergamote, Citron, Lavande* / Menthe*,
Orange, Rose, Vanille, etc.



* Plantes issues de cueillette sauvage

N.B. Les plantes sauvages sont réputées plus « actives » que les plantes cultivées.

5. Tisanes petits maux

(favorise les fonctions naturelles du corps)

Sachets 30 g : 4,00 €

Bien-être féminin

Achillée*, Armoise*, Sauge, Souci*, Genévrier*,
Ortie*, Aubépine*, Tilleul, Citron

Calmanche

Mélisse, Aubépine*, Marjolaine, Primevère*,
Valériane*, Millepertuis*, Oranger, Orange, Epices

Circulation

Achillée*, Noisetier*, Cassis, Vigne rouge, Salicaire*,
Prêle*, Prunellier*

Dépurative

Frêne*, Romarin*, Cassis, Piloselle*, Camomille,
Ortie*, Pissenlit*

Digestive

Achillée*, Menthe*, Mélisse, Serpolet*, Romarin*,
Tenouil, Benoîte*

Drainante

Bouleau*, Piloselle*, Prêle*, Bruyère*, Genévrier*,
Tenouil*, Thym*, Prunellier*

Minceur

Reine des prés*, Vigne rouge, Bouleau*, Noisetier*,
Callune*, Tilleul, Millepertuis*, Pomme, Epice, Citron

Nez sensible

Cassis, Thym*, Lavande*, Sauge, Myrte, Lierre
terrestre*, Bleuet, Citron

Peau lisse

Ortie*, Bardane*, Prêle*, Camomille, Noyer*,
Lavande*, Mauve*, Sureau*, Souci*, Pomme

Pectorale

Lierre terrestre*, Ronce*, Sureau*, Hysope, Mauve*,
Coquelicot*, Primevère*, Origan*, Thym*, Pin*, Citron

Petite déprime

Verveine, Menthe, Millepertuis*, Lavande*, Sauge,
Aubépine*, Acacia*

Réchauffante

Thym*, Laurier, Olivier*, Lavande*, Reine des prés*,
Centaurée*, Zchillée*, Romarin*, Souci*, Sureau*,
Matricaire, Orange

Souplesse

Cassis, Ortie*, Sureau*, Reine des prés*, Lavande*,
Prêle*, Genévrier*, Romarin*

Tête légère

Menthe poivrée, Camomilles, Mélisse, Reine des prés,
Lavande, Romarin

Tonique

Cassis, Ortie*, Centaurée*, Sauge, Thym*, Romarin*,
Aubépine*, Citron

Transit

Frêne, Bourdaine, Ortie, Guimauve, Mauve,
Eglantier, Sureau, Prunellier

Autres mélanges (sur demande)

6. Mélanges parfumés et lotions

Sachets 35 g : 4,00 €

Mélange Lavandin / Lavande

Mélange antimites : Santoline*, Absinthe*,
Lavande*, Lavandin, Romarin, Citron, Epices, Iris,
Sel, HE (huiles essentielles)

Pot-pourri : Rose, Jasmin, Verveine, Myrte,
Camomille, Lavande, Menthe*, Laurier, Genièvre*,
Tenouil, Romarin*, Agrumes, Epices, Iris, Sel, HE

Lotion tonifiante : Lavande*, Achillée*, Romarin*,
Menthe*, Thym*, Noisetier*, Eglantier*, Jasmin, Citron

Lotion adoucissante : Tilleul, Mauve*, Guimauve,
Rose, Souci, Mélisse, Oranger, Camomille, Géranium