



Le Jardin Debout

plantes sauvages et cultivées
en agriculture biologique

Solène Lefèvre - 34600 Hérépian

06.15.27.73.35 lejardindebout@mailo.com



Le Jardin Debout mêle plantes sauvages et cultivées.

Je cultive, cueille et transforme les plantes à petite échelle, dans le souci du vivant, de la diversité, de l'économie des intrants issus de l'industrie...

et de la qualité du produit fini !

Les plantes sont cueillies manuellement, travaillées en frais ou bien séchées à basse température selon le cahier des charges de l'agriculture biologique.

Le Jardin Debout s'est implanté en 2019 dans le Haut Languedoc, sur la commune d'Hérépian et aux alentours.

Le Jardin Debout / FR BIO-01 / siret : FR 45 803315696



Liste des produits

Les vinaigres aux plantes.....	3
Huile aux plantes.....	4
Les sels aux plantes.....	5
Les aromates.....	6
Les tisanes en mélange.....	7

Les vinaigres aux plantes

Condiment pour salades, poissons, huîtres,
plats aigres-doux...
ou bien mélangé à de l'eau,
comme citron pressé,
ces vinaigres extraient le parfum des
plantes
et aussi leurs propriétés.
Produits à partir de
macération de plantes
dans du vinaigre de cidre biodynamique
local
(le Mas Daussan, à Arles).



Vinaigres (25cl)	
Vinaigre surard (à la fleur de sureau)	parfum délicat du sureau
Vinaigre à l'estragon	le traditionnel vinaigre d'estragon, au goût anisé

Huile aux plantes



L'huile pimentée aux herbes est une huile relevée sans être trop piquante. Rehaussée par le parfum des aromates, elle s'utilise bien sur de pain, sur un féculent (pâte, riz)... ou de manière plus traditionnelle pour rehausser les pizzas.

Huile (25cl)	
Huile pimentée aux herbes	<i>(Huile de tournesol désodorisée, piments type Cayenne, origan, thym vulgaire et thym citron, romarin, serpolet, laurier, sarriette)</i>

Les sels aux plantes

Pour réhausser un repas,
relever un bouillon...
ou bien pour les crudités
à la croque au sel.



Sel aux plantes (60g)	
Sel aux herbes du Sud	<i>sel gris de Guérande, thym, romarin, origan, sarriette, hysope</i>
Sel aux graines	<i>sel gris de Guérande, coriandre, aneth, fenouil</i>
Sel à la livèche	Convient bien aux bouillons ou aux jus de tomates ! La livèche est aussi appelée « herbe à Maggi » et est réputée comme exhausteur de goût. <i>sel gris de Guérande, livèche, céleri</i>
Sel menthe - ortie (50g)	<i>sel gris de Guérande, ortie, menthe marocaine</i>



Les aromates



Aromates (en sachets)	
Herbes de Provence 20g	<i>thym, sarriette des montagnes, romarin, organ, hysope, marjolaine</i>
Thym (feuilles) 20g	thym sauvage, trié à la main, sans bûchettes, à saupoudrer
Estragon 10g	Feuilles d'estragon

Les tisanes en mélange



Les mélanges que je compose sont pensés à la fois dans une cohérence par rapport aux propriétés des plantes et dans le plaisir gustatif qui en résulte.

La composition de mes mélanges peut varier sensiblement, s'adaptant aux fluctuations des saisons et des récoltes auxquelles nous sommes soumis.

Le mélange, lui, garde son esprit et caractère principal.

Gardons à l'esprit que les plantes sont complexes et leurs fonctions sont multiples. Selon les personnes qui les consomment et la concentration et le temps d'infusion, leurs effets peuvent être inversés.

Pour des plantes en simple (non mélangée), veuillez me contacter !

Tisanes Mélanges (30g)	
Tranquilou Bilou	mélange détente et digestif. <i>(basilic, mélisse, menthe, calendula, marjolaine, coquelicot, eschscholzia).</i>
Un bisou et au lit !	mélange du soir. l'agastache anisée contribue aussi à faciliter la digestion. <i>(tilleul, aubépine, frêne, agastache anisée).</i>
Centenaire	mélange de bonne santé du corps et des articulations... nième variation autour d'un mélange traditionnel. <i>(sureau, frêne, ortie, ronce, cassis)</i>
Debout là-dedans !	mélange du matin <i>(romarin, menthe poivrée et bergamote, ortie, sarriette, hysope, bleuet)</i>
Tout Doux	mélange adoucissant <i>(guimauve, frêne, rose trémière, coquelicot, mauve)</i>
1001 nuits	mélange plaisir référence aux contes plus qu'au sommeil nocturne ! <i>(géranium rosat, hysope, verveine odorante, origan, rose).</i>
Relax Max	comme son nom l'indique. va bien aussi en post-pronation. <i>(basilic citron, aubépine, eschscholzia, marjolaine, coquelicot)</i>
Tédici	Thé local inspiré de Pierre Lieutaghi . Ce breuvage quotidien, allie le bienfait des plantes à une boisson relativement neutre en goût, avec une légère amertume. <i>(frêne, sauge officinale, sauge sclarée)</i>
A la lune	Tisane compagne du cycle menstruel <i>(sauge officinale, achillée millefeuille, framboisier, matricaire, camomille romaine)</i>
Décoction (50g)	
Tchaï	Décoction qui chauffe et qui dépote ! <i>(cynorhodons, aneth, coriandre, laurier, thym, fenouil, romarin, piment cayenne et piment doux)</i>