



Un jardin, c'est facile !

## Les tisanes à planter / l'arbre à tisanes

« Je cultive ma tisane santé »

« **Je cultive moi-même ma tisane selon mes envies.** Je plante au jardin ou au balcon, en terre, en pots ou en jardinières, l'assortiment de mon choix (voire la liste ci-dessous) que je récolte suivant mes besoins. »

Nous vous proposons également **une gamme des tisanes sèches, représentatives de ce que vous obtiendrez.**

**Se soigner par les plantes, par le jardinage d'abord et par les infusions ensuite,** ce n'est pas uniquement un geste santé, c'est un geste ample qui ouvre l'imaginaire et le partage. Le sachet de tisane est d'ailleurs une belle alternative à la confiture maison pour faire un présent.

### **Mode d'emploi :**

**Plantez votre assortiment dans votre jardinière ou votre jardin** et suivez les conseils de culture propres à chaque espèce.

**Procédez à la cueillette :** les fleurs plutôt en début d'épanouissement et les feuilles de préférence avant que la plante ne fleurisse.

- 1) Vous pouvez boire directement la tisane fraîche.
- 2) Vous pouvez également faire sécher les plantes en les disposant une quinzaine de jours suivant les espèces bien à plat sur un linge ajouré ou sur une grille de tamis, dans un endroit sec et aéré.

**Une fois que vos herbes sont sèches, mélangez les** (à proportions égales ou différemment selon vos goûts) et mettez-les dans un bocal ou un sac en papier à l'abri de la lumière, sur lequel vous écrirez le nom de votre tisane et son contenu. Leur durée de la conservation est d'environ deux ans.

Les plantes se consomment en herboristerie traditionnelle principalement sous forme de tisane, chaude ou froide. **Pour préparer votre infusion, mettez une pincée de plantes (2 à 4g) pour une tasse, recouvrez d'eau frémissante, couvrez et laissez infuser environ 10 minutes avant de filtrer.** La tisane peut se consommer, selon les mélanges : le matin, pendant la journée entre les repas, ou le soir.

Vous pouvez **sucrer vos tisanes avec de la stévia ou du miel.**



Un jardin, c'est facile !

### **Nos 8 assortiments : Lot de 4 à 6 plantes**

Nous vous proposons de mélanger les feuilles et les fleurs que vous récolterez dans un premier temps à proportions égales. Et d'adapter ensuite les proportions selon votre goût. (Livèche, camomille et achillée millefeuille sont par exemple des plantes au goût prononcé.)

#### **Tisane « Vitalité » à planter :**

- Thym citron (feuilles) - *Thymus citriodorus*
- Menthe poivrée (feuilles) - *Mentha piperita*
- Framboisier (feuilles) - *Rubus idaeus*
- Jioagulan / Herbe de l'immortalité (feuilles) - *Gynostemma pentaphyllum*
  - o Cynorhodon (fruits) - *Rosa rugosa*
  - o Echinacée (racine) - *Echinaceae purpurea*

#### **Tisane « Digestion » à planter :**

- Thé de l'Atlas (feuilles) - *Micromeria fruticosa*
- Herbe sucrée des aztèques (feuilles) - *Lippia dulcis*
- Verveine citron (feuilles) - *Lippia citriodora*
- Origan (feuilles) - *Origanum vulgare*
  - o Réglisse (racines) - *Glycyrrhiza glabra*
  - o Argouse/ Ananas de Sibérie (baies) - *Hippophae rhamnoides*

#### **Tisane « Marchand de sable » à planter :**

- Lavande (fleurs) - *Lavandula angustifolia*
- Thé de l'Aubrac/ Calament (feuilles) - *Calamintha grandiflora*
- Camomille matricaire (fleurs) - *Matricaria recutita*
- Mélisse (feuilles) - *Melissa officinalis*
  - o Cassis (fruits) - *Ribes nigrum*
  - o Pétales de roses (fleurs) - *Rosa*

#### **Tisane « Détox » à planter :**

- Romarin (feuilles) - *Rosmarinus officinalis*
- Bruyère callune (fleurs) – *Calluna vulgaris*
- Cassis (feuilles) - *Ribes nigrum*
- Camomille matricaire (fleurs) - *Matricaria recutita*
  - o Lavatère (sommités fleuries) - *Lavatera 'Burgundy Wine'*
  - o Sureau (fruits) - *Sambucus nigra*



Un jardin, c'est facile !

**Tisane « Aphrodite » à planter :**

- Sarriette (feuilles) - *Satureja montana*
- Menthe gingembre (feuilles) - *Mentha x gracilis 'Ginger'*
- Verveine citron (feuilles) - *Lippia citriodora*
- Gingko biloba (feuilles) - *Gingko biloba*
  - o Livèche/ Ache des montagnes (feuilles) - *Levistichum officinalis*
  - o Boutons de roses (fleurs) - *Rosa*

**Tisane « Ligne » à planter :**

- Bruyère callune (fleurs) - *Calluna vulgaris*
- Menthe ananas (feuilles) - *Mentha rotundifolia*
- Romarin (feuilles) - *Rosmarinus officinalis*
- Lavatère (sommités fleuries) - *Lavatera 'Burgundy Wine'*
  - o Queues de cerises (pédoncule) - *Prunus avium*
  - o Myrtille (fruits et feuilles) - *Vaccinium corymbosum*

**Tisane « Respiration » à planter :**

- Agastache/ Thé mexicain (feuilles) - *Agastache aurantiaca*
- Menthe poivrée (feuilles) - *Mentha piperita*
- Thym (feuilles) - *Thymus vulgaris*
- Lavande (fleurs) - *Lavandula angustifolia*
  - o Pin (bourgeons) - *Pinus mugo*
  - o Sureau (fleurs et/ou baies) - *Sambucus nigra*

**Tisane « Jambes légères » à planter :**

- Vigne rouge (feuilles) - *Vitis vinifera*
- Cassis (feuilles) - *Ribes nigrum*
- Origan (feuilles) - *Origanum vulgare*
- Achillée Millefeuille (fleurs) - *Achillea millefolium*
  - o Gingko biloba (feuilles) - *Gingko biloba*
  - o Noisetier (feuilles) – *Corylus avellana*