

Jardins
de la Vallée
MICROFERME

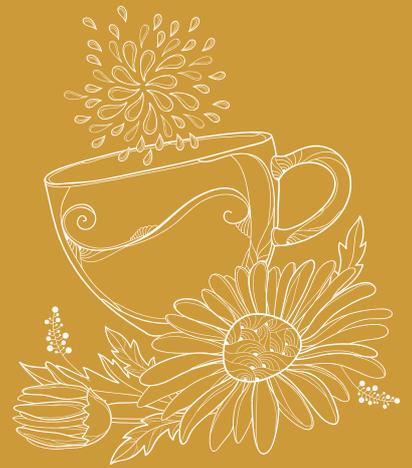
confections gourmandes &
créations artisanales

“UN JARDIN OÙ L’ON SE NOURRIT, OÙ L’ON SE
GUÉRIT, ET OÙ L’ON APPREND À VIVRE,
ENSEMBLE, EN HARMONIE.”



tisanes

Nous cultivons une sélection de plantes aromatiques et médicinales pour proposer des tisanes de qualité, uniques ou composées, fleuries ou herbacées pour le petit-déjeuner ou à l'heure du thé, à savourer sans modération.



LA TITI T'ÉVEILLE

Un mélange de plantes toniques pour commencer la journée avec vitalité.

Ingrédients : Aastache, Ortie, Menthe marocaine, Fleurs de sureau

LA TITI'GESTIVE

Un mélange de plantes pour stimuler le système digestif

Ingrédients : Aurone (*Artemisia abrotanum*), Menthe poivrée citronnée, Basilic vert/pourpre, Saugé officinale

LA TITI T'ENDORT

Un mélange de plantes calmantes, idéal à savourer avant le passage du marchand de sable.

Ingrédients: Tilleul, Verveine citronnelle, Camomille matricaire

CYCLIQUE

Un mélange de plantes pour soutenir et équilibrer le cycle menstruel

En tisane ou en bain de vapeur (yoni steam)

Ingrédients : Feuilles de framboisier, Armoise commune, Saugé, Achillée millefeuille, Souci, Camomille matricaire, Mauve, Rose

les incontournables

INFUSION TILLEUL

La fleur calmante et apaisante que l'on récolte par chez nous au solstice dont les abeilles raffolent et nous aussi.

INFUSION AGASTACHE

Celle que l'on découvre tous lorsque l'on passe aux Jardins du Nant, une plante aux notes anisées qui calme le système nerveux et favorise la digestion

INFUSION MENTHE POIVRÉE

La menthe poivrée, on l'apprécie, sous toutes ses formes, en infusion elle contribue à améliorer la digestion, à diminuer les nausées, à soulager les maux de tête et à augmenter les niveaux d'énergie.



macérats huileux

Nos macérats huileux sont confectionnés pendant la saison de lumière pour une bonne exposition à la chaleur, à l'abri des rayons directs du soleil, afin d'extraire au mieux les propriétés de chacune des plantes, cultivées et cueillies à la main dans notre jardin.

MACÉRAT " CAMOMILLE MATRICAIRE "

Macération à froid

Ingrédients: huile tournesol bio, camomille matricaire (*matricaria chamomilla*), vitamine E

Utilisation : par voie cutanée

Camomille matricaire : la **calmante** par excellence



Elle soulage les inflammations cutanées et articulaires



Elle soulage le stress, l'anxiété, favorise la relaxation et atténue les troubles du sommeil



MACÉRAT " ROSE "

Macération à froid

Ingrédients: huile tournesol bio, roses (*rosa rugosa*), vitamine E

Utilisation : par voie cutanée

Rose : antioxydante, tonique, anti-inflammatoire, **raffermissante**

La rose est notre alliée face au temps qui passe, en macérat on l'utilise pour tonifier et redonner de l'élasticité à la peau. Ses propriétés anti-oxydantes et régénérantes, luttent contre le vieillissement prématuré et les taches de vieillesse



MACÉRAT " MILLEPERTUIS "

Macération à froid

Ingrédients: huile tournesol bio, fleurs de millepertuis (*hypericum perforatum*), vitamine E

Utilisation : par voie cutanée

Millepertuis: la plante compagne en cas d'inflammation cutanée



Récoltée à la Saint-Jean, cette plante du soleil est votre alliée en cas d'inflammations cutanées de type coup de soleil, brûlures, eczéma, également, la plante de prédilection en cas de douleurs névralgiques.



NB: plante photosensibilisante, ne pas l'appliquer avec une exposition au soleil

onguent/baume

A partir des macérats huileux sont confectionnés les baumes et/ou onguents avec de la cire d'abeille du rucher des Jardins du Nant et du rucher de notre apiculteur préféré à quelques kilomètres du jardin.

Pour ajouter une texture merveilleusement onctueuse, tout en ajoutant ses vertus protectrices, hydratantes tout en laissant la peau respirer. Riche en vitamine A, la cire d'abeille adoucit, assouplit, et raffermi naturellement la peau.



B A U M E " C A L E N D U L A "

Ingrédients: macérat huileux de calendula (huile tournesol bio, calendula (*calendula officinalis*), vitamine E) cire d'abeille

Utilisation : par voie cutanée

Calendula: la plante régénérative, pour les bobos de 0 à 108 ans



Elle calme les inflammations, favorise la cicatrisation et accélère la régénération cellulaire

Notre usage favori: en application sur les blessures, coupures, inflammations cutanées.



B A U M E " L A V A N D E "

Ingrédients: macérat huileux de lavande (huile tournesol bio, lavande (*lavandula angustifolia*), vitamine E), cire d'abeille

Utilisation : par voie cutanée

Lavande : **apaisante, cicatrisante, et purifiante**

Elle agit tel un décontractant musculaire efficace, aide à soulager les douleurs nerveuses, musculaires et rhumatismales.

Ses propriétés antispasmodiques en font aussi une alliée en cas de crampes digestives et/ou menstruelles



Notre usage favori : comme une crème du soir, pour ses vertus calmantes et apaisantes et son parfum divin.



onguent/baumes

BAUME "ACHILLÉE MILLEFEUILLE"

Ingrédients: macérat huileux d'achillée millefeuille (huile tournesol bio, achillée millefeuille (*achillea millefolium*), vitamine E), cire d'abeille, huile essentielle géranium rosat

Utilisation : par voie cutanée

Achillée Millefeuille : l'alliée du système sanguin



Elle favorise la circulation sanguine. elle soulage les inflammations et les congestions en massage remontant (du bas vers le haut du corps)

Notre usage favori : Excellent pour une hydratation après rasage ou en massage du bas ventre pour soulager les règles douloureuses.



bâtons de fumigation

FEMININ DIVIN

L'achillée millefeuille offre protection et renforce l'intuition, l'absinthe ouvre des portes à qui souhaite approcher sa vérité intérieure, la lavande favorise la guérison émotionnelle et apaiser l'anxiété, la mélisse tranquilise le mental.

Une fumigation avec une combinaison d'essences féminines et puissantes



PURIFICATION & PROTECTION

La sauge, la menthe et le genévrier purifient et renouvellent la qualité énergétique d'un espace, la sauge décharge les espaces, le romarin et le genévrier protègent, le romarin élimine les énergies négatives et on le brûle pour accéder aux portes du renouveau.

Une combinaison d'essence pour une fumigation de régénération





hydrolats

Avec notre alambic, par le procédé de distillation par vapeur, nous obtenons des hydrolats des plantes aromatiques de notre jardin. Un hydrolat est une eau obtenue lors de la distillation, chargée des principes actifs hydrosolubles de la plante. Moins concentrés que les huiles essentielles, néanmoins ils portent également de nombreuses vertus.

HYDROLAT " MENTHE POIVRÉE "

Distillation par vapeur de menthe poivrée (*mentha x piperita*)

Menthe poivrée: la plante rafraichissante

Utilisation : par voie orale

1 cuillère à soupe dans 1l d'eau : pour soutenir les fonctions digestives



Utilisation : par voie cutanée

en lotion purifiante et tonifiante pour le visage

Notre usage favori: en brumisation sur le visage pendant les grandes chaleurs.



HYDROLAT " SARRIETTE "

Distillation par vapeur de sarriette (*satureja hortensis*)

Sarriette: la plante pour booster le système immunitaire

Utilisation : par voie orale

1 cuillère à soupe dans 1l d'eau : pour son action assainissante et préventive contre les infections hivernales



Notre usage favori : également une lotion efficace pour les peaux acnéiques.

HYDROLAT " ESTRAGON "

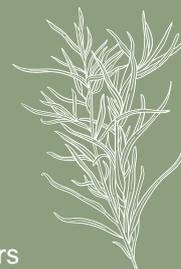
Distillation par vapeur de estragon (*artemisia dracunculus*)

Estragon: la plante anti-spasmodiques

Utilisation : par voie orale



1 cuillère à soupe dans 1l d'eau : pour prévenir les spasmes et douleurs menstruelles



sels de bain

S'offrir un temps pour soi, n'est-ce pas la définition d'un bon bain? On vous propose d'y ajouter un mélange fleuri et végétal pour amplifier son action bienfaisante et relaxante avec nos sels de bains composés de fleurs et plantes aromatiques de notre jardin.



SEL " LE TEMPS DES FLEURS "

Ingrédients : gros sel, rose, tagète, bouillon blanc, marguerite, coquelicot

Un mélange 100% florale pour inviter la poésie des fleurs dans son espace de détente.



SEL PURIFICATION

Ingrédients : gros sel, romarin, sauge, mélisse, tagète, menthe stimerol

Un mélange de plantes vivifiant avec des essences pour favoriser la purification et le nettoyage énergétique tout en bénéficiant d'un moment relaxant

Utilisation

- Ajouter 4-5 cuillères à soupe du mélange dans un bain chaud OU infuser les plantes dans 1 litre d'eau pendant 15 min puis verser l'infusion dans le bain.
- L'eau doit être chaude (environ 37 degrés) pour bénéficier au mieux des vertus des sels de bain.
- Bénéficiez des effets relaxants, calmants ou purificateurs pendant environ 20 minutes pour que votre peau puisse absorber tous les oligo éléments.



sirops d'autre fois

Nous avons concoctés des sirops à partir des plantes de notre jardin, des plus communs au plus originaux, florales ou herbacées.

SIROP DE GERANIUM ROSAT

Ingrédients : eau, sucre bio, géranium rosat

Un parfum et une saveur remarquablement florale, en fermant les yeux on retrouve le goût d'un loukoum à la rose, une merveille!

SIROP DE THYM

Ingrédients : eau, sucre bio, thym

Tant il est délicieux, tant on peut l'utiliser comme un allié en cas de refroidissement et il convient aux petits et aux grands.

SIROP D'ARTEMISIA

Ingrédients : eau, sucre bio, aurone (*artemisa abrotanum*)

Une plante bien à elle, il faut la goûter pour la qualifier soi-même. Elle a le goût de son parfum, avec une note légèrement fumée et... à vous de nous dire!

SIROP DE SAUGE ANANAS

Ingrédients : eau, sucre bio, sauge ananas

La plus exotique de toutes, une sauge que l'on confondrait avec un ananas si on la sentait à l'aveuglette lorsqu'elle est fraîche.

les incontournables

SIROP DE SUREAU

L'indémoudable, parce qu'on adore sa saveur du printemps, ses fleurs qui sentent le miel et le parfum des beaux jours.

SIROP DE BASILIC

Le préféré des habitués, le goûter c'est l'adopter.

SIROP DE MENTHE

Le classique par excellence, car la menthe on ne s'en lasse jamais.



épicerie

CONFITURE COURGE ROMARIN CANNELLE

Une délicieuse confiture hivernale et originale à la texture onctueuse.

Notre usage favori : sur une crêpe un dimanche matin

CONFITURE PETITS FRUITS ROUGES

Un mélange de petits fruits comme on les aime!

Notre usage favori : la classique tartine beurre, confiture

PESTO

Un pesto par comme les autres, ortie, livèche, origan et basilic biensur, un régale!

Notre usage favori : un plat de spaghetti digne de ce nom

CHUTNEY POMME TOMATE

Pour les amateurs du sucré salé

Notre usage favori : la bruschetta d'hiver, sur un pain toasté, y frotter un peu d'ail et y ajouter notre chutney

nos sels aromatiques

SEL AUX HERBES

Un sel violet avec la combinaison originale du shiso et des fleurs de ciboulettes

Notre usage favori : saupoudrer sur un salad

SEL DE LA FORÊT

A tous les amateurs de champignons, ce sel aux bolets est pour vous!

Notre usage favori : là ou la saveur champignon s'invite

SEL DEL SOL

Les herbettes du sud, le parfum du soleil

Notre usage favori : pour assaisonner un sauté de légumes

SEL AU PIMENT

Du piquant, du piment, en veux-tu en voilà pour relever vos plats!

Un petit mot

Derrière ces confections, se cache le travail de Mathieu, Morgane et Thomas, porteurs et porteuse du projet de la Microferme des Jardins du Nant et de toutes les petites mains qui y ont contribué pendant la saison.

Ce petit livret rassemble presque toutes les confections que l'on propose cette année. Vous y découvrirez nos gourmandises mais aussi notre artisanat.

Nous travaillons notamment avec les plantes médicinales, ainsi nous vous remercions de prendre le contenu de ce livret sans promesse, à titre informatif, avec la curiosité de découvrir ce que l'on propose, sans pour autant y voir de quelconques prescriptions médicales. Aucune de ces confections ne peuvent remplacer un avis médical ou les recommandations d'un professionnel de la santé.

La Microferme des Jardins du Nant regroupe aujourd'hui un projet collectif avec le souhait profond de vivre ensemble, autrement, dans la réalité de notre époque.

Apprendre à vivre aux rythmes des saisons, cultiver, récolter et cuisiner son jardin, découvrir les recettes et les remèdes d'antan, réapprendre à prendre soin de notre sol, construire avec ce qui existe déjà, accueillir des stagiaires, partager et travailler pendant la saison (avril-octobre) avec nos woofers, ouvrir notre lieu pour inspirer et être inspirés.

La Microferme des Jardins du Nant est nourrie par l'envie et le rêve d'y voir fleurir de nouveaux projets en gardant intactes l'âme et la poésie qui ont été si bien gardés jusqu'alors car ce jardin a déjà une histoire, et nous serions ravis d'écrire les prochains chapitres avec les personnes sensibles et engagées à créer ensemble.

Projet collectif - Accueil cours/stages/événements - Location local polyvalent & espace parc - Production plantes aromatiques et médicinales - Confections artisanales - Woofing - Évènements culturels

