

Les tisanes des Petits Jardiniers

Préparées et séchées naturellement à partir de plantes ramassées ou cultivées en Chartreuse, ces tisanes vous apportent le meilleur de la plante.

Tous les plants cultivés sont issus de l'Agriculture Biologique .

Les cultures se trouvent à St Pierre de Chartreuse, au dessus du hameau des Guillets et peuvent se visiter tous les lundis à 17h, du 15 juin au 15 septembre.

Pour préparer votre tisane : mettez les plantes dans l'eau froide (environ une pincée par bol) et faites chauffer l'eau. Dès le début de l'ébullition, arrêtez le feu et couvrez.

Laissez infuser 5 à 10 minutes.

•**Tambour et trompette** : Hysope, Prêle, Menthe.

Un mélange tonique et vivifiant, idéal comme tisane du matin.

•**Petite musique de nuit** : Tilleul, Coucou, Aspérule

Ou Mélisse, Coucou, Aspérule (suivant disponibilité)

3 plantes antispasmodiques à prendre plutôt le soir.

•**Sans-souci** : Marjolaine, Millepertuis, Bourrache, Achillée, Souci

C'est LA tisane pour se détendre! 5 plantes au goûts subtils qui se marient harmonieusement. A déguster en famille.

•**Valse à 3 temps** : Reine des prés, Feuilles de Cassis, feuilles de frêne

Ces plantes ont une action diurétique et antirhumatismale. La Reine des Prés est également légèrement antalgique. NE PAS FAIRE BOUILLIR

•**Grand Som** : Serpolet, Origan, Bourrache, Hysope, Sureau

Tisane réchauffante et antiseptique, elle vous réconfortera en cas de refroidissement.

Tisane d'hiver à déguster au coin du feu

•**A la Claire Fontaine** : Lavande, feuilles de Cassis, Mélisse

Une tisane fraîche et parfumée, aux vertus diurétique et calmante.

•**Verveine citronnée seule** : un classique !

Fabienne DECORET – Les Cottaves- 38380 St Pierre de Chartreuse- 04 76 88 67 02