

Le jardin de la petite pervenche est un coin de nature aromatique, coloré, fortement mellifère, logé au milieu des haies dans le bocage coutançais. J'y cultive avec soin à la main une grande variété de plantes et je cueille sur les parcelles alentours dans le respect de la biodiversité et des ressources naturelles. Les plantes sont séchées à basse température pour conserver toutes leurs saveurs et leurs propriétés médicinales, puis triées et conditionnées à la main.



## PLANTES SÈCHES EN VRAC

Plante	Partie	Prix HT au kg
Camomille romaine, <i>chamaemelum nobile</i>	Fleurs	160€
Fenouil officinal, <i>foeniculum vulgare</i>	Feuilles	80€
Guimauve officinale, <i>althaea officinalis</i>	Feuilles	120€
Guimauve officinale, <i>althaea officinalis</i>	Fleurs	160€
Hysope officinal, <i>hyssopus officinalis</i>	Sommités fleuries	80€
Lamier blanc, <i>lamium album</i>	Sommités fleuries	120€
Lavande fine, <i>lavandula angustifolia</i>	Sommités fleuries	120€
Mélisse citronnelle, <i>melissa officinalis</i>	Feuilles	120€
Menthe verte, <i>mentha spicata</i>	Feuilles	120€
Menthe poivrée, <i>mentha piperita</i>	Feuilles	120€
Menthe chocolat, <i>mentha piperita 'chocolate'</i>	Feuilles	120€
Origan, <i>origanum vulgare</i>	Sommités fleuries	90€
Ortie, <i>urtica dioica</i>	Feuilles	120€
Sarriette des montagnes, <i>satureja montana</i>	Feuilles	80€
Sauge officinale, <i>salvia officinalis</i>	Feuilles	120€
Thym officinal, <i>thymus vulgare</i>	Sommités fleuries	80€
Thym citron, <i>thymus citriodorus</i>	Sommités fleuries	90€
Thym serpolet, <i>thymus serpyllum</i>	Sommités fleuries	90€
Verveine citronnelle, <i>aloesia citriodora</i>	Feuilles	120€

**NB :** Avec 1kg de menthe à 120€, on peut réaliser 50 sachets de 20g soit un prix de revient de 2,40€ par sachet



RAMENEZ VOS POTS EN VERRE POUR LEUR DONNER UNE SECONDE VIE !



PRODUCTION ENTIÈREMENT BIOLOGIQUE



PRÉSERVATION ET VALORISATION DES PLANTES LOCALES

Le Jardin de la Petite Pervenche

Liza Lapie-Beunel

39 rue du Clos

50590 Montmartin-sur-mer

liza.beunel@gmail.com - 06 95 12 66 22

[www.jardinpetitepervenche.fr](http://www.jardinpetitepervenche.fr)

[jardinpetitepervenche](https://www.instagram.com/jardinpetitepervenche)



**PAYSANNE-HERBORISTE  
À MONTMARTIN-SUR-MER (50)**

Plantes aromatiques et médicinales cueillies, séchées, triées et conditionnées à la main dans le bocage normand



Le Jardin de la Petite Pervenche - Liza Lapie-Beunel, Entreprise Individuelle - SIRET : 803817444 0026  
Prix hors taxes (TVA à 5,5%) et hors frais de port - Imprimé par Exaprint - Ne pas jeter sur la voie publique

## SELS DE NOIRMOUTIER AUX PLANTES

Pots en verre de 80g, 125ml – 3,50€ HT prix boutique

**Le Citronné :** thym citron, fenouil, ortie, mélisse.

Idéal en accompagnement des plats de poisson mais aussi toutes les crudités notamment.

**Le Provençal :** thym, romarin, sarriette, origan.

Ingrédients classiques des herbes de Provence, convient pour tout en cuisine !

**Le Barbecue :** sarriette, hysope, romarin, sauge.

Saveurs méditerranéennes plus puissantes et boisées, idéal pour les grillades, viandes, mais aussi adapté aux légumes grillés, courges...

**Le Curry du bocage :** capucine, fenugrec, fenouil, gingembre, livèche, piment.

Saveurs réchauffantes et piquant très doux.

**Le Forestier :** pleurotes, ail, oignons.

Mélange automnal avec des champignons cultivés localement, de l'ail et de l'oignon, idéal pour les poêlées, gratins, tout plat avec de la crème, etc.

**Conseils d'utilisation :** pour conserver toutes les saveurs et vertus des plantes, les saupoudrer directement à l'assiette ou en toute fin de cuisson.

## BOUILLONS DE LÉGUMES

Pots en verre de 80g, 230ml – 5,50€ HT prix boutique

**Le Potager :** un concentré de saveurs pour assaisonner plats mijotés, risottos, soupes, poêlées ou pour agrémenter la cuisson de pâtes, riz, etc. Sel de Noirmoutier, oignon, carotte, navet, poireau, panais, ail, céleri rave, fenouil, hysope, thym, sarriette, livèche.

**L'Estival :** variante au poivron et herbes de Provence.

## BOUQUETS GARNIS

Bouquets de plantes aromatiques en vrac – 1,40€ HT prix boutique



## TISANES COMPOSÉES

Sachets de 30g - 4,50€ HT prix boutique

**Tisane des courageux :** sarriette, thym, ortie, cassis, menthe verte.

Energie du matin, une alternative locale au café.

**Tisane des gourmands :** menthe verte, fenouil, camomille romaine, mélisse, guimauve.

Réconfort d'après repas pour accompagner la digestion.

**Tisane des amoureux :** sarriette, menthe poivrée, gingembre, rose.

Aphrodisiaque, pour un moment à deux ou pour un coup de boost.

**Tisane des rêves :** mélisse, verveine citronnelle, camomille romaine, pavot de Californie, valériane.

Détente et endormissement, qualité du sommeil.

**Tisane des frissons :** thym citron, sarriette, ronce, cassis, mauve, sureau.

Pour vous accompagner pendant tous les maux de l'hiver.

**Tisane des 3 sœurs :** lavande, aubépine, rose.

Douceur et harmonie, idéale pour le goûter ou à tout moment de la journée.

**Tisane des lunes :** sauge, camomille romaine, romarin, ortie, lavande.

Accompagne le cycle féminin.

## TISANES SIMPLES

Sachets de 15 à 40g selon les plantes - 3,80€ HT prix boutique

Camomille romaine

Fenouil officinal

Guimauve officinale

Lamier blanc

Lavande fine

Mélisse citronnelle

Menthe verte

Menthe chocolat

Menthe poivrée

Origan

Ortie

Sarriette

Sauge officinale

Thym officinal

Thym citron

Thym serpolet

Verveine citronnelle

...



Et de la pomme séchée, pour un encas sain et gourmand (60g).

La disponibilité de certaines plantes et la composition exacte des mélanges peut varier en fonction des stocks.

## SUCRES AUX PLANTES

Pots en verre de 180g, 230ml – 5,50€ HT prix boutique

Pour aromatiser boissons (limonades, thé glacé...), crêpes, yaourts, pâtisseries, salades de fruits, desserts.

**Pomme/Gingembre :** saveur gourmande et réchauffante, délicieuse dans les crêpes ou une tasse de thé noir.

**Menthe verte ; Menthe poivrée :** saveur rafraîchissante, idéale pour les boissons et salades de fruits.

**Mûres ; Cassis :** saveur acidulée et fruitée, riche en vitamine C, minéraux et antioxydants, parfaite pour sublimer un yaourt par exemple.

**Fleurs de sureau :** saveur douce et florale, un concentré de printemps en boisson, dessert ou sur des fruits.

**Et bien d'autres en test et production :**

cynorrhodons, framboises, baies de sureau, pétales de rose...

