

LES SAVONS AUX PLANTES

Elaborés avec des macérâts et infusions de plantes, incrustation de plantes séchées, du beurre de karité, de l'huile de coco, du miel et de la cire d'abeille. Ces savons sont surgras à 5% et issus de la saponification à froid qui garantit des huiles de qualité aux propriétés préservées car elles ne sont pas détériorées par la chaleur. (Poids variable entre 65 et 150g)

CALENDULA, pour toute la famille, les peaux sensibles et sèches

LAVANDE FINE, pour les peaux sèches

ORTIE ET MENTHE, un savon dynamisant plus adapté aux peaux mixtes et grasses

LES BAUMES

Conçus à partir de macérât de plantes, de cire d'abeille, d'huiles essentielles, et parfois de vitamine E (tocophérol) issue d'huile de tournesol, qui joue le rôle de conservateur des huiles, et apporte des antioxydants et une protection des membranes cellulaires.

BAUME MOUSTI'CALM, apaise les piqûres de moustiques. Il est aussi répulsif.

BAUME DES CHTROUMPFS, pour les coups et hématomes

BAUME DECONTRACTION, pour soulager muscles et articulations

BAUME RESPIRATION, soulage les voies respiratoires encombrées

BAUME CALENDULA et KARITE, pour les peaux sèches et irritées. Convient également aux tout-petits!

STICK A LEVRES AU CALENDULA

HYDROLATS (100 ml)

Bleuet
Hélichryse italienne
Lavande fine
Mélisse
Verveine
Camomille romaine
Achillée millefeuille
Menthe poivrée
Grande Ortie
Millepertuis, Origan, Sarriette, Géranium rosat



HUILE DE MASSAGE (100 ml)

Muscles et articulations

MACERATS HUILEUX(100 ml)

Lavande fine
Millepertuis
Consoude
Hélichryse italienne
Géranium rosat

OU TROUVER MES PRODUITS ?

Vous pouvez retrouver mes produits dans les magasins de producteurs et épicerie fines :

L'arbre à pain à Vernoux-en-Vivarais (07),

L'Escale paysanne à la Voulte (07)

A travers champs à Loriol (26),

La Grange à Saint Péray (07),

Saveurs des fermes d'Yssi à Yssingieux (43);

La Rue des Producteurs (Lyon, 7^{ème});

... et sur des foires et marchés !

Pour plus d'information, je vous invite à aller sur mon site :

manuedesbois.com

A bientôt!

Emmanuelle BENNETT - Chabrière 07440 BOFFRES

manuedesbois07@gmail.com

Tél. : 06 60 27 86 13



Manue des Bois
... Gourmande de Nature ...

Bienvenue dans mon exploitation paysanne des montagnes d'Ardèche, lieu préservé où se côtoient à 800 m d'altitude, une cinquantaine de plantes aromatiques, cosmétiques, médicinales et des petits fruits rouges riches en antioxydants.



Le travail du sol s'effectue à la main ou au motoculteur, la récolte est manuelle, parfois aidée d'une serpette, dans le respect des rythmes lunaires et de l'agriculture biologique.

Passionnée par toutes les possibilités que nous offrent les Plantes, je vous propose de découvrir une palette colorée de saveurs et de douceurs.



Petits et grands gourmands de Nature y trouveront des produits à déguster, à offrir, à partager, pour le plus grand bien de leurs papilles et mieux-être de leur corps. Une production sur-mesure est également possible.

Emmanuelle BENNETT - Chabrière 07440 BOFFRES

manuedesbois.com

Tél. : 06 60 27 86 13

LES SIROPS DE PLANTES ET DE FRUITS

A déguster avec de l'eau froide ou chaude, dans les yaourts, sur les fromages frais, en cuisine, dans vos pâtisseries ou pour aromatiser vos apéritifs!

(En bouteille de 25 cl)

GRENADINE (aux fleurs et baies de sureau, fruits et feuilles de cassis, framboises, mûres et myrtilles)

AGASTACHE (une saveur d'anis, de menthe et de réglisse)

FLEURS DE CHATAIGNER (le goût du miel de châtaigner, tout en douceur)

FLEURS DE SUREAU (désaltérant et citronné)

THYM CITRON (très doux et parfumé)

FLEURS DE VERVEINE (un concentré de parfum!)

MENTHES (menthe douce et menthe poivrée pour un sirop rafraîchissant)

SAPIN (l'arôme de la sève avec des notes d'agrumes)

LES CONFITURES & CONFISERIES

COULIS DE **CASSIS** ET DE **BAIES DE SUREAU** (240 gr)

CONFITURE DE **CASSIS** et de **MENTHE** (240 gr)

CONFITURE DE **CASSIS** (330 gr)

LES TISANES

(Plantes en mélange de 20gr)

LA TISANE DE GARGANTUA, *tisane digestive*

(verveine, menthe bergamote, thym citron, achillée millefeuille, bleuet)

IN CORPORE SANO, *tisane drainante* (ortie, feuille

de bouleau, feuille de cassis, achillée millefeuille, fleur de sureau)

INFU'ZEN, *tisane calmante* (verveine, rose de

provins, tilleul, lavande fine, agastache)

COUP DE FROID, *tisane revigorante* (origan, fleurs

de sureau, fleurs de mauve, hysope, ortie)

LA SIMPLE INFUSION

(Sachets entre 15 et 20 grde plantes seules)

VERVEINE ; Cassis, Menthes, Achillée ;

Agastache, Origan,...

LES APERITIFS

(En 50 cl)

L'Or des CHAMPS (Vin de fleurs de pissenlit)

Le Sauguet (Vin rouge ou blanc aromatisé à la sauge et au miel)

LES BOURGEONS

(En 50 ml et 30 ml)

K6 (bourgeons de cassis en macérât concentré)

LES CONDIMENTS

A savourer en assaisonnement de vos féculents, viandes, poissons, salades, ou mélangés avec du fromage frais pour faire des toasts.

GOMASIO aux HERBES, 115 gr. (sésame blond torréfié avec du sel de Guérande et aromatisé à l'ortie, origan, romarin, basilic et thym) Pour un sel aux herbes allégé en sel et riche en calcium et en fer!

PASSE-MOI LE SEL ! Un sel aux plantes, très parfumés (75 gr.):

POUR LES SALADES, GRILLADES ET LEGUMES DU SOLEIL (sel fin de Guérande, ortie, sarriette, origan, basilic, thym, romarin, hysope)

ORTIE A SAUPOUDRER ... partout! (18 gr.)

PESTO AU BASILIC, 85 gr. (basilic, huile d'olive et sel de Guérande)

PESTO A L'AIL des OURS, 85 & 180 gr. (ail des Ours, huile d'olive et sel de Guérande)

VINAIGRES DE CIDRE ET HUILES AROMATISEES

(25 cl)

VINAIGRES de Cidre aromatisés :

Au **CASSIS**,

à l'**ESTRAGON**

et aux Fleurs de **SUREAU**

HUILE au BASILIC (huile d'olive, basilic)