



La Bòriades Gotas



Catalogue 2021

QUI SOMMES-NOUS ?

Souhaitant offrir à nos enfants un patrimoine qui nous ressemble et nous rassemble. Nous nous sommes lancés dans l'aventure en janvier 2019, en créant une micro-ferme complète et autonome en respectant l'écologie et la biodiversité. Par conviction, nous nous sommes dirigés vers une agriculture qui préserve les écosystèmes en utilisant différents principes (en cours de reconversion vers l'agriculture biologique). Au sein de nos cultures, de nos cueillettes et de nos élevages, nous privilégions une agriculture où le respect de l'Homme, le respect de la terre et le

partage équitable sont le cœur de notre savoir faire.

Nous avons décidé de mutualiser nos savoirs dans la création de notre micro-ferme :

Je m'appelle Gwendoline, originaire de Sainte Sigolène, j'ai un diplôme d'état de moniteur éducateur et j'ai principalement travaillé dans un foyer d'hébergement accueillant des personnes en situation de handicap mental. Depuis 2019, j'ai aidé Yann-Loïc dans notre projet et depuis novembre 2020, j'ai fait le choix de me consacrer essentiellement à la bonne

conduite de la ferme. De ce fait, et afin de pouvoir vous conseiller, j'ai choisi de suivre la formation « Herbaliste » proposée par l'école Lyonnaise des plantes médicinales afin de connaître les plantes et donc de vous proposer des produits adaptés et cohérents (enseignement de 3 ans fini en octobre 2021). Je me suis formée également à la cueillette avec la formation proposée par Le Chemin de la nature ainsi qu'à l'aromathérapie énergétique. Je participe à plusieurs formations en permaculture pour parfaire ses connaissances sur ce sujet avec Permaculture design. Et pour finir, je souhaite poursuivre d'autres formations afin de vous proposer dès l'année prochaine une nouvelle gamme de produits mais sur un axe quelque peu différent.

Yann-Loïc est originaire de Saint Didier en Velay, il a un baccalauréat Professionnel Conduite et gestion d'une exploitation agricole. Il travaille actuellement dans une entreprise de plasturgie comme chef de poste. Il m'aide dans mon projet en m'apportant son soutien et ses savoirs.

La Bòria des Gotas, Micro-ferme (La Ferme des Gouttes en patois Auvergnat) est également un lieu d'échange et de partage des connaissances où des ateliers et des visites y sont proposés d'avril à fin octobre. Ces moments sont proposés aux particuliers (en famille ou entre amis(es)), aux scolaires (de la maternelle au collège), aux établissements accueillant des personnes en situation de handicap (Marque « Tourisme et Handicap ») et pour tous les groupes (associations, centre de loisirs...)

Venez me rencontrer, je serais ravie de partager avec vous un moment de convivialité.

LES PRODUITS A BASE DE PLANTES

Ma production principale est basée sur la culture de plantes aromatiques et médicinales. Il me semble intéressant de remettre au goût du jour les biens-faits que procurent les plantes sur notre corps physique, mental et spirituel.



La diversité locale est pour moi primordial à valoriser. C'est pour cela, que j'ai fait le choix de rester purement local. Toutes les plantes (Fleurs, Feuilles, racines) et fruits sont cultivés ou cueillis en sauvage, sur la communauté de communes Loire-Semène.

La récolte est un moment cruciale à prendre en considération. Afin de préserver l'état des fleurs, des feuilles et des racines, elle se fait exclusivement de façon manuelle afin de préserver certains critères (taux d'humidité atmosphérique, ensoleillement, moment de la journée...) :

Les feuilles seront récoltées dans la matinée après évaporation de la rosée. Après cueillette, les tiges sont mondées. Les feuilles sont directement séchées.

Les fleurs seront récoltées en fin de matinée et début d'après midi lorsqu'elles sont entièrement épanouies. Les fleurs sont cueillies une à une, soit à la main soit avec un peigne puis partent directement au séchage.

Les racines seront ramassées en fin de journée et à l'automne. Après récolte, les racines sont lavées minutieusement à l'eau claire puis elles sont découpées afin de faciliter le séchage et la mise en sachet.



Le temps de séchage est également au cœur de mon attention. Nous avons fabriqué un séchoir artisanal avec plateaux constitués de liteaux en bois et d'une toile de lin. Un déshumidificateur électrique, plusieurs ventilateurs de tailles variables et un chauffage électrique n'excédant pas 33° nous permettent de sécher nos récoltes au fur et à mesure des cueillettes.

Une fois sèche et dans l'attente de leur transformation (infusion ou autres) chaque partie de la plante est mise en sachet, étiquetée et entreposée à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Les produits proposés sont en cours de conversion deuxième année pour les plantes de culture et certifiés en Agriculture Biologique pour les plantes sauvages.

Les cultures secondaires sont axées vers le maraîchage, la culture de petits fruits et la culture de céréales anciennes. Nous possédons également des petits élevages (brebis, chèvre, génisse, lapin et volaille).

1. Les infusions

Je propose des infusions en sachet kraft avec une petite fenêtre afin de juger leur qualité et de les identifier. Je crée et nous goûtons les mélanges avant de vous les proposer.

Pour connaître les compositions de chaque infusion, n'hésitez pas à nous contacter.

N'étant pas médecin, je ne prétends pas que les infusions peuvent soigner.

Les professionnels de santé sont là pour vous renseigner.



Je propose des infusions simples ou composées.

Gamme « Infusions Simples » : 4.50€ le sachet de 20g

Toutes les plantes que je cueille peuvent être vendues individuellement afin que vous puissiez faire vos propres mélanges. Les plus courantes sont déjà conditionnées.

Pour les autres, n'hésitez et contactez nous.

Gamme « Infusions composées » : 4.50€ le sachet de 20g

Les infusions Composées sont des mélanges de plusieurs plantes. Nous vous proposons trois gammes :

➤ **Plaisir :**

Nous avons créé cette gamme pour votre plaisir gustatif.

- Promenade champêtre : Infusion printanière au bon goût de mélisse et menthe.
- L'estivale : Infusion estivale aux plantes méditerranéennes.
- Balade en forêt : Infusion automnale aux saveurs boisées.
- Douceur de Noël : Infusion hivernale à la découverte du savoureux mélange de mélisse, thym citron avec une touche de cynorrhodon.
- Noël Féérique : Infusion hivernale avec deux fruits et trois plantes. Malheureusement pas disponible cette année (pas de fruits dû au gelée blanche du printemps)
- Le coquin : Infusion pour Monsieur à la saveur piquante et mentholée.
- L'amoureuse : Infusion pour Madame tout en légèreté avec des pétales de roses.
- Tonique matinale : Infusion aux plantes toniques pour bien débuter votre journée.
- Les enfants d'Ilùvatar : Infusion conçue spécialement pour nos petits elfes.
- P'tits Loups : Infusion conçue spécialement pour nos petits loulous.
- La conி gourmande : Infusion peu connue aux pousses de conifères, qui a un léger goût d'agrumes
- La désidérienne : Infusion clin d'œil pour les habitants de St Didier.
- Ronc'T : Décoction de ronce fermentée au bon gout de « thé vert ».

➤ **Bien-être du corps**

Cette gamme apporte un bien-être physique.

- Bien-être hivernal : Infusion avec des plantes appropriées pour résister aux petits tracas de l'hiver.
- Booster : Infusion boostant vos énergies et stimulant vos défenses à la sortie de l'hiver.
- Bouffée de chaleur : Infusion calmant les ennuis des femmes d'âge mûr.
- Detox : Infusion à prendre à chaque changement de saison pour booster l'organisme.
- Digestion Facile : Infusion aidant à la digestion.
- Douce nuit : Infusion facilitant le sommeil réparateur.
- Douceur féminine : Infusion calmant les ennuis des jeunes femmes.
- Energie : Infusion matinale en prévision d'une journée chargée.
- Esprit tranquille : Infusion facilitant le lâcher prise en tout sérénité.
- Fatigue passagère : Infusion à déguster en cas de fatigue matinale.
- Future maman : Infusion tout en douceur pour la femme enceinte.
- Gueule de bois : Infusion à boire après un gros repas ou au lendemain d'une fête.
- Jambe légère : Infusion soulageant nos jambes qui sont mises à l'épreuve toute la journée.
- Jeune maman : Infusion tout en douceur et reminéralisante pour les mamans allaitantes.
- Le sportif : Infusion revitalisante après un effort.

- Lune Sacrée : Infusion calmant et relaxant les ennuis liés à l'âge.
- Oskicrac : Infusion adoucissante de nos articulations fatiguées.
- Paresse des fèces : Infusion qui facilite le passage aux toilettes.
- Pispartou : Infusion aidant à l'élimination.
- Tête apaisée : Infusion clamant les maux de tête.

➤ *Bien-être de l'esprit*

Nous avons souhaité créer des infusions de relaxation. Pour cela, nous nous sommes dirigés vers les chakras. Dans cette gamme, vous retrouvez une infusion pour chaque chakra et une regroupant les 7 chakras. En collaboration avec une énergéticienne-lithothérapeute (Anaturel à Yssingeaux), vous pouvez associer votre infusion et votre moment de relaxation à un cristal ou en respirant une huile essentielle (une inspiration).

- **7 Chakras** : Pour une relaxation globale, cette infusion est à associer à un générateur d'énergie ou à un cristal de roche. L'HE de Rose de Damas harmonise le psycho-émotionnel, chasse le négatif et dissous les blocages énergétiques.
- **Chakra Racine** nous relie à la Terre. Il nous enracine physiquement, psychologiquement et temporellement en nous gardant dans le moment présent. Associez la Jaspe rouge à cette infusion. L'HE de Marjolaine des jardins apaise la nervosité, le chagrin et les colères.
- **Chakra Sacré** est le siège de l'attention, la connaissance pure, l'expression sensuelle et la créativité. C'est l'ouverture aux autres, l'épanouissement des sentiments et de la sexualité. Associez la Cornaline à cette infusion. L'HE de Ylang-ylang favorise la concentration, apaise la colère et la frustration, aide à dissiper la tristesse et la morosité.
- **Chakra Solaire** est le centre du pouvoir des émotions et de la maîtrise positive de soi. Il favorise la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation dans un groupe. Associez la Pierre du soleil à cette infusion. L'HE de Géranium Rosat nettoie les mauvaises énergies, aide à se sentir mieux en créant un environnement positif.
- **Chakra Cœur** est le centre de l'Amour, de la compassion et du pardon du système énergétique corporel. Il favorise l'amour de soi et des autres. Il concerne la bonté, l'affection, l'amour universel et inconditionnel. Associez l'Aventurine à cette infusion. L'HE de Palmarosa réduit le sentiment de culpabilité et guide vers l'équilibre et l'harmonie.
- **Chakra Gorge** contribue largement à l'expression personnelle et à la communication. Il favorise l'expression personnelle, l'expression orale (la communication) mais aussi l'expression de soi (personnalité profonde). Associez le Lapis-Lazuli à cette infusion. L'HE de Laurier noble augmente la confiance en soi en boostant la créativité et en renforçant la concentration et la mémoire.
- **Chakra 3^e œil** est associé à l'intuition, à l'imagination. Il favorise la perspicacité et la visualisation. Associez la Sodalite à cette infusion. L'HE de Menthe poivrée aide à garder la tête froide en apaisant les tempéraments explosifs. Elle unifie et harmonise.
- **Chakra Couronne** nous relie à l'énergie divine universelle. Il est associé à la sagesse, l'illumination et à la transcendance. Il favorise l'équilibre et la sagesse. Associez l'Améthyste à cette infusion. L'HE de Lavande fine inspire le calme, libère les tensions et aide à contrôler les sauts d'humeur et l'irritabilité.

2. Les confits de plantes

4.50€ le pot de 200g ou 9.50€ les 3 pots de 100g
(panachage possibles confit et confiture)

Les confits de fleurs ou de plantes sont des infusions sucrées et gélifiées (pectine). Elles peuvent être consommées sur une tartine, des crêpes.., sur un toast pour accompagner un fromage ou du foie gras ou encore pendant la cuisson de vos plats pour les plus audacieux.



- **Agastache** : Son goût est anisé et rappelle celui de la réglisse. La saveur anisée de l'agastache accompagne à merveille toutes sortes de desserts : la salade de fruits, les glaces. Les plus aventureux l'ajoutent dans les plats en accompagnement de différentes viandes (le porc). Sa saveur anisée peut parfaitement se marier avec les poissons.
- **Lavande** : Avec son parfum délicat, elle apporte une touche d'originalité. Le confit peut être utilisé sur un fromage blanc frais ou battu. Après l'avoir fait fondre un peu, il peut être badigeonné sur une tarte aux abricots...
- **Lilas** : Avec son parfum fleuri, le confit accompagne à merveille un fromage de chèvre ou de brebis. Tentez l'audace.
- **Menthe verte** : Avec son léger goût bien connu, le confit accompagne à merveille vos salades de fruits, de fraises ou toutes tartes aux fruits rouges.
- **Ortie** : Avec sa couleur verte surprenant, ce confit se déguste sur vos tartines de pain le matin ou en accompagnant un fromage le midi.
- **Pin sylvestre** : Avec sa texture et son goût de miel, ce confit saura ravir les papilles des petits et des grands.
- **Pissenlit ou Pissenlit-citron** : Sa couleur et sa texture nous rappelle celle du miel. Le confit se déguste sur des tartines de pain, avec un yaourt, du fromage blanc ou en guise de nappage pour faire briller vos tartes aux fruits.
- **Sapin** : Avec son goût délicieusement parfumé, légèrement citronné et la subtile saveur de résine, ce confit nous rappelle l'odeur des sapins, un peu comme les bonbons. Le confit peut se consommer en tartine ou sur des fromages blancs, des yaourts...
- **Sauge** : Avec son parfum surprenant, ce confit se marie à merveille avec une viande ou un fromage (Tomme par exemple).
- **Pivoine ou Sureau** : Délicieux par son goût fleuri, le confit peut être tartiné sur du pain grillé, des crêpes ou accompagner un yaourt, un fromage blanc ou pour sucrer une salade de fruits... Il peut également accompagner les fromages, notamment les fromages de chèvre.
- **Thym-Citron** : Un subtil parfum de thym avec un léger goût citronné, il peut s'utiliser en tartine, sur des fruits ou pour sucrer vos infusions ou vos thés. Pour les plus audacieux, le confit pourra être incorporé en fin de sauce pour les poissons et viandes blanches...
- **Thym-Serpolet** : Voyage au soleil garanti tant le parfum est présent ! Pour un petit-déjeuner aux airs de garrigue, tartinez votre pain avec ce confit. Il accompagne également

les plats salés. Une cuillère à café dans un mijoté de légumes ou une farce végétale apporte une note très parfumée à l'accent provençal.

- **Verveine odorante** : Un goût citronné, ce confit peut s'utiliser en tartine, sur des salades de fruits ou encore dans un yaourt et les plus audacieux en rajoutent en fin de sauce pour les poissons...

3. Les confitures de fruits 4.50€ le pot de 200g

Les confitures de fruits sont réalisées avec des fruits provenant de nos cultures ou cueillettes sauvages. Elles peuvent être consommées sur une tartine, des crêpes.., ou sur un toast accompagné de fromage.

- **Caseille** : Son goût est plus doux que le cassis et sa texture est agréable car la confiture de caseille ne contient pas de petits grains.
- **Cassis** : Son gout acide et peu sucré sera parfaits pour accompagner vos tartines matinales.
- **Cynorrhodon**: Il s'agit du faux-fruit de l'églantier, appelé également « Poil à gratter » ou « gratte-cul ». Cette confiture riche en vitamine C viendra donner une touche d'originalité à vos tartines matinales, vos toasts et vos crêpes.
- **Framboise jaune** : Cette confiture est réalisée à partir de « framboise jaune dorées » qui apportent une touche plus sucrée et moins acide.
- **Framboise noire** : Cette confiture est surprenante de part sa couleur car on s'attend à une mûre alors qu'une à un gout de framboise.
- **Groseille** : Cette petite baie bien connue apporte une petite touche d'acidité.
- **Groseille blanche** : Cette confiture aura un gout de groseille mais plus sucrée que sa cousine.
- **Groseille à maquereau** : Avec son goût et son nom particulier, cette confiture reste très originale.
- **Mûres** : La confiture de mûres est l'une des plus appréciée. Nous la réalisons avec des mûres de culture. Cette année, vous retrouvez également la mûre en gelée.
- **Pêche de pays** : Grâce à nos trois pêcheurs, nous pouvons récolter des petites pêches bien mûres et sucrées à souhait nous permettant de réaliser cette petite douceur.
- **Prunelle** : Ahh la prunelle ou pialousse !!! Cette petite baie qui n'est agréable qu'une fois qu'elle a pris très froid. Cette confiture apporte une touche d'originalité.
- **Sorbier des oiseleurs** : Son gout rappelant celui de l'orange amère, vous surprendra par son originalité.
- **Sureau** : Il s'agit d'une gelée réalisée avec le jus de la baie de sureau. Son côté âpre la rend originale mais il est préférable de la déguster avec un fromage ou une viande rouge (Magret, gibier...).

4. Les aromates 4.00€ le pot de 20g

Les aromates vous sont proposés en mélange, conditionnés en pots en verre de 20g de plantes mixées. Le mélange vous permet d'agrémenter vos plats en fonction de leur nom ! Cependant, vous pouvez les utiliser sur d'autres préparations... en fonction de vos goûts!!! Vous pouvez les utiliser pendant la cuisson, en fin de cuisson ou directement dans votre assiette pour apprécier leur saveur authentique !



Je vous propose :

- **Barbecue** : Le mélange vient relever vos barbecues.
- **Crudités** : Le mélange peut être incorporé à une vinaigrette ou à saupoudrer dans vos assiettes
- **La Provençale** : Le mélange typique dit « Herbe de Provence », est intéressant pour relever vos plats mijotés.
- **Poisson- crustacé** : Le mélange relève le goût de vos poissons et de vos fruits de mer. A saupoudrer avant cuisson sur un poisson en papillote, au dernier moment ou à incorporer dans votre sauce..
- **Potage et omelette** : A Saupoudrer sur vos soupes, potages ou omelettes
- **Poulet** : Le mélange est à saupoudrer sur vos plats rôtis (Viandes rôtis, pommes de terre sautées, légumes sautés...).
- **Salade de fruits** : Le mélange frais de menthe et verveine à venir saupoudrer sur vos fruits frais, salade de fruits et desserts fruités.

5. Les sels aromatisé aux plantes

3.50€ le pot de 90g



Les sels aromatisés sont fabriqués avec du sel de Mesquer (Ferme Le marais rond sous mention Nature et Progrès) agrémenté d'une ou plusieurs plantes finement broyées à utiliser pendant ou en fin de cuisson ou directement dans l'assiette !

- **Agastache** : Par son léger gout anisé, il apporte fraîcheur à votre plat. A utiliser sur vos poissons, vos légumes et vos viandes.

- **Bouillon** : Son odeur et sa saveur vous rappellent un bouillon très connue mis en valeur par la livèche dit « Herbe à Maggi ». A utiliser lors de la

cuisson de vos légumes, de vos pâtes, de vos soupes... mais aussi de vos viandes rouges, vos omelettes...

- **Cistre** : Est appelé également fenouil des Alpes. A utiliser dans vos légumes, vos soupes pendant leur cuisson ou sur une viande grillée en fin de cuisson.
- **Court-Bouillon** : A utiliser lors de la cuisson de vos poissons, de vos crustacés...
- **Forêt** : Ce sel vous surprend avec son côté boisé. A saupoudrer sur vos champignons, vos gibiers...
- **Lavande** : A utiliser directement sur vos plats pour retrouver le goût de la Provence.
- **Ortie** : A utiliser sur toutes vos préparations pour profiter un maximum des bienfaits de l'ortie.
- **Thym-Serpolet** : A utiliser directement sur vos plats pour apporter une touche ensoleillée à vos plats grillés ou mijotés.

6. Les sucre aromatisé aux plantes

5.50€ le pot de 140g

C'est un mélange de sucre de betterave biologique et de plante finement broyée, à saupoudrer dans vos plats sucrés : vos yaourts, vos fromages blancs, sur vos crêpes, vos salades de fruits, vos gâteaux en fin de cuisson ou pour caraméliser votre tarte.

- **Agastache** : Son goût anisé apporte fraîcheur et originalité à vos desserts.
- **Lavande** : Notre sucre vous transporte jusqu'en Provence.

- **Menthe-Chocolat** : Son odeur et son goût vous font penser à un chocolat très connu !!!
- **Menthe-Fraise** : Avec son odeur de bonbon à la fraise, notre sucre plait à coup sûr à vos enfants.
- **Sapin** : Son goût d'agrumes boisés vous étonne et vous emmène en promenade.
- **Verveine** : Son léger goût citronné viendra ravir vos papilles.

7. Les farines aux céréales anciennes

Nous sélectionnons et produisons nos céréales anciennes. Elles sont récoltées puis triées. Nous transformons nos céréales en farine avec un moulin à meule de pierre. Nous conditionnons nos farines en sac de 500g (pour un contenant plus gros nous contacter)

- **Farine complète de Froment ancien**
- **Farine complète de Seigle ancien**
- **Préparation pour sablés à la poudre de tilleul**



8. Nos Paniers Garnis Tarif de 3 à 12.50€

! Pleins de modèles en plus à vous proposer, hésitez pas à me contacter. !

Cette année, je vous propose plusieurs paniers (ils ne sont pas tous en photos), contactez-moi, je serais ravie de trouver celui qui vous conviendra.

Je vous propose des contenants vides (tarif indiquée par contenant vide) pour composer vos paniers garnis. Je peux les préparer avec vos produits commandés et vous les emballer. Sinon sans emballage afin de compléter au gré de vos envies.

N'hésitez pas à me contacter pour confectionner vos paniers en fonction de vos envies



Panier en fer avec anse en bois, vous pouvez, par exemple, mettre une infusion et 2-3 produits transformés. Tarif : 6€

Panier carré en fer, vous pouvez, par exemple, mettre une infusion et 3-4 produits transformés. Tarif : 4€



Panier en vannerie avec poignée en bois ronde (petit modèle), vous pouvez, par exemple, mettre une infusion et 1-2 produits transformés. Tarif : 3€ (formes et coloris aléatoires)

Panier en vannerie avec poignée en bois ronde (moyen modèle), vous pouvez, par exemple, mettre une infusion et 2-3 produits transformés. Tarif : 4€ (formes et coloris aléatoires)





Panier en vannerie avec poignée en bois ronde (grand modèle), vous pouvez, par exemple, mettre une infusion et 3-5 produits transformés. Tarif : 5€ (formes et coloris aléatoires)

Plateau rond vert en bambou laqué, vous pouvez, par exemple, mettre une infusion et 3-4 produits transformés. Tarif : 8.00€



Plateau rond blanc avec poignée en bambou laqué, vous pouvez, par exemple, mettre deux infusions et 4-5 produits transformés. Tarif : 9.50€

Panier haut en fer avec un cœur, vous pouvez, par exemple, mettre une infusion et 1 produit transformés. Tarif : 5€



Pour passer commande, merci d'utiliser le pdf « Bon de Commande » et d'envoyer votre bon de commande, à l'adresse mail laboriadesgotas@gmail.com, rempli en indiquant l'adresse de livraison ainsi que le cas échéant votre règlement par chèque. Lorsque j'aurai reçu votre demande, je vous contacterai pour fixer la date de livraison. Pour la livraison par colissimo, je reviendrais vers vous prochainement (les frais de port seront en supplément).

Je reste bien évidemment à disposition pour toutes demandes complémentaires.

Je vous souhaite à toutes et tous une agréable journée.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Au plaisir.

Gwendoline
Productrice – Cueilleuse - Herbaliste

La Bòria des Gotas

LEHMANN Gwendoline

Goutte Vachon

43 140 Saint Didier en Velay

06.95.82.79.82

06.84.44.53.11

laboriadesgotas@gmail.com

Site internet :

<https://www.laboriadesgotas.fr>

Facebook : La Bòria des Gotas, Micro ferme

Google Maps : La Bòria des Gotas