



*Les plantes  
un peu...  
beaucoup...  
passionnément...*

*Callune*

### ***Production et cueillette de plantes aromatiques et médicinales***

Cultivées et cueillies en montagne limousine, pour préparer des tisanes bien-être, accompagner votre santé, aromatiser votre cuisine.

Certifiées en agriculture biologique

### ***Animation nature***

Découvrir des espaces sauvages et préservés, la richesse floristique, les usages d'hier et d'aujourd'hui : alimentaires, médicaux, artisanaux ou agricoles...

Et partager lors de balades, visites ou ateliers des moments d'échanges conviviaux.

Sur demande programme des animations, devis sorties et ateliers jeunes et grand public.

*Chantal Ballot /Callune*

*Bussy 87 120 Eymoutiers*

*07 68 52 94 06*

*allunedemillevaches@orange.fr*

*Facebook : callune( Eymoutiers)*



*Les plantes  
un peu...  
beaucoup...  
passionnément...*

*Callune*

### ***Production et cueillette de plantes aromatiques et médicinales***

Cultivées et cueillies en montagne limousine, pour préparer des tisanes bien-être, accompagner votre santé, aromatiser votre cuisine.

Certifiées en agriculture biologique

### ***Animation nature***

Découvrir des espaces sauvages et préservés, la richesse floristique, les usages d'hier et d'aujourd'hui : alimentaires, médicaux, artisanaux ou agricoles...

Et partager lors de balades, visites ou ateliers des moments d'échanges conviviaux.

Sur demande programme des animations, devis sorties et ateliers jeunes et grand public.

*Chantal Ballot /Callune*

*Bussy 87 120 Eymoutiers*

*07 68 52 94 06*

*callunedemillevaches@orange.fr*

*Facebook : callune( Eymoutiers)*

## *Callune: tisanes et aromates*

### Les natures

Achillée ; agastache ; aneth ; aubépine ; bleuet ; bouleau ; bourrache ; callune camomille; estragon ; fenouil ; frêne; mauve ; mélisse ; menthe poivrée ; origan ; ortie ; bourgeons de pin ; reine des prés ; sauge ; sarriette ; sureau et thym.

### Quelques mélanges de deux ou plusieurs plantes

Duo fraîcheur tranquille : menthe poivrée / tilleul

Duo lendemain de Fête : menthe poivrée /camomille romaine

Duo fraîcheur vitalité : ortie / ronce

Duo zen : aubépine / aspérule odorante

Duo douceur : bleuet / camomille romaine

Duo pureté douceur : calendula /bourrache

Duo tout en souplesse : frêne et reine des prés

Trio en forme : menthe/frêne/reine des prés

Trio douceur de la gorge : bourrache/ronce/mauve ou bouillon-blanc

Tio Jambes légères : achillée/noisetier/verveine citronnelle ou mélisse

Quatuor léger : bouleau/frêne/reine des prés/sureau

Millenotes et Notes des Bois à déguster pour le plaisir

**Les saupoudreuses** :sel de Guérande ortie ; origan

Ortie : sureau, reine des prés



### *Quelques modes de préparation*

**Tisane ou infusion** : pour les feuilles et les fleurs, verser l'eau frémissante sur les plantes, laisser infuser de 5 à 10 minutes.

En général une pincée par quart de litre d'eau mais à adapter

**Infusions solaire** : macération pour les plantes fragiles (mauve, reine des prés..) 1 à 2 heures dans de l'eau tiède à une température de 30 à 45°.Filtrer

**Macération dans l'huile** (olive,tournesol..) au moins 3 semaines.

**Macération dans du vin, de l'alcool ou du vinaigre** : environ 3 semaines

**Décoction**: utilisée pour les graines, racines,écorces

Mettre les plantes dans l' eau froide, porter à ébullition et laisser frémir 5 à 10 mn.Filtrer

**Aromates** en cuisine, en mélanges avec du sel, du sucre

## *Callune: tisanes et aromates*

### Les natures

Achillée ; agastache ; aneth ; aubépine ; bleuet ; bouleau ; bourrache ; callune camomille; estragon ; fenouil ; frêne; mauve ; mélisse ; menthe poivrée ; origan ; ortie ; bourgeons de pin ; reine des prés ; sauge ; sarriette ; sureau et thym.

### Quelques mélanges de deux ou plusieurs plantes

Duo fraîcheur tranquille : menthe poivrée / tilleul

Duo lendemain de Fête : menthe poivrée /camomille romaine

Duo fraîcheur vitalité : ortie / ronce

Duo zen : aubépine / aspérule odorante

Duo douceur : bleuet / camomille romaine

Duo pureté douceur : calendula /bourrache

Duo tout en souplesse : frêne et reine des prés

Trio en forme : menthe/frêne/reine des prés

Trio douceur de la gorge : bourrache/ronce/mauve ou bouillon-blanc

Tio Jambes légères : achillée/noisetier/verveine citronnelle ou mélisse

Quatuor léger : bouleau/frêne/reine des prés/sureau

Millenotes et Notes des Bois à déguster pour le plaisir

**Les saupoudreuses** :sel de Guérande ortie ; origan

ortie : sureau, reine des prés



### *Quelques modes de préparation*

**Tisane ou infusion** : pour les feuilles et les fleurs, verser l'eau frémissante sur les plantes, laisser infuser de 5 à 10 minutes.

En général une pincée par quart de litre d'eau mais à adapter

**Infusions solaire** : macération pour les plantes fragiles (mauve, reine des prés..) 1 à 2 heures dans de l'eau tiède à une température de 30 à 45°.Filtrer

**Macération dans l'huile** (olive,tournesol..) au moins 3 semaines.

**Macération dans du vin, de l'alcool ou du vinaigre** : environ 3 semaines

**Décoction**: utilisée pour les graines, racines,écorces

Mettre les plantes dans l' eau froide, porter à ébullition et laisser frémir 5 à 10 mn.Filtrer

**Aromates** en cuisine, en mélanges avec du sel, du sucre