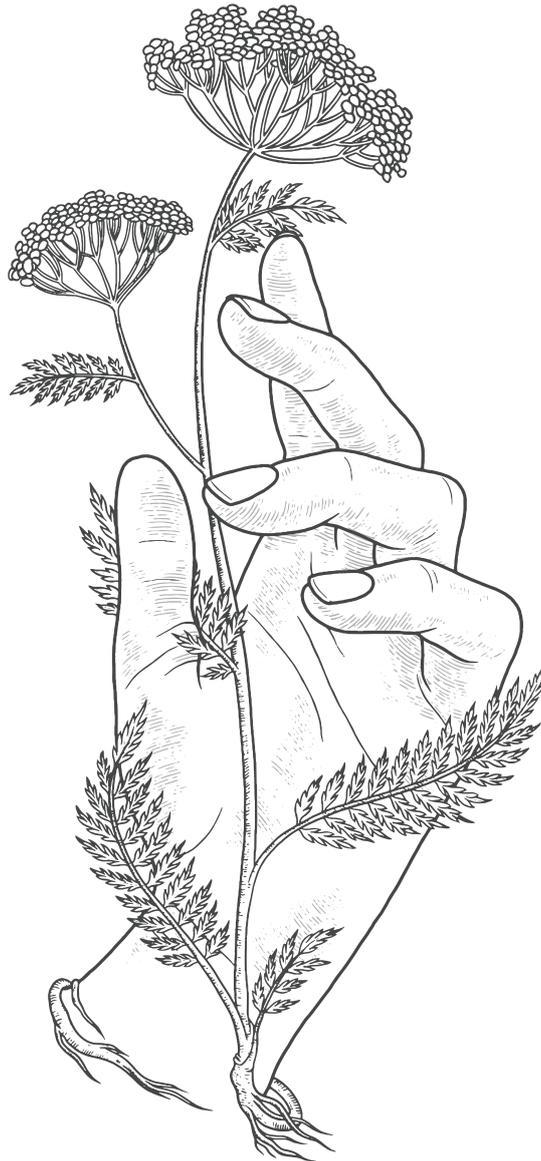


# les enracinées

PAYSANNE HERBORISTE

*ancrée dans le vivant*



**CATALOGUE**

Décembre 2024



Photographie © Lætitia Médina pour Les Enracinées  
En couverture - Illustration © Sophie Rivière pour Les Enracinées

## À PROPOS

**Les Enracinées**, c'est le fruit d'un attachement profond à la Terre, au prendre soin.

Prendre racine, pour l'humain comme pour le végétal, c'est s'installer dans le temps, se développer, grandir, s'ancrer durablement.

C'est une manière de vivre, une invitation à l'essentiel, une considération du vivant dans son entièreté.

**Un alignement avec des convictions profondes.**

*Avec Les Enracinées, j'encourage vos sens aux stimulations naturelles. Je vous accompagne sur le chemin vers l'équilibre.*

*Mes produits, issus des plantes, sont simples et naturels. Ils sont des alliés cultivés, récoltés et transformés avec amour et respect.*

— **Laetitia**, paysanne herboriste

# LA GAMME



## Les tisanes mélanges

Printemps	5
Été	5
Automne	6
Hiver	6
Prélude	7
Crépuscule	7
Lunae	8
Pour passer commande	12
Les produits à venir	12
Comment bien s'informer ?	12



---

## LES TISANES MÉLANGES

---

### Printemps

*Fenouil*  
*Romarin*  
*Ortie*  
*Cassis*  
*Menthe poivrée*

6,90 € - Conditionné en sachet de 30g

#### COMPOSITION

Fruits de fenouil (*Foeniculum vulgare*)\*, feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis*)\*, jeunes feuilles d'ortie (*Urtica dioica*)\*, feuilles de cassis (*Ribes nigrum*)\*, feuilles de menthe poivrée (*Mentha x piperita*)\*.

\*Issus de l'Agriculture Biologique.

#### CONSEILS D'UTILISATION

1 cuillère à soupe pour 1/4 l (1 tasse). Infusez les plantes dans l'eau froide, portez à ébullition ; arrêtez le feu, laissez infuser environ 5-10 min avec un couvercle, filtrez puis dégustez hors des repas.

#### PRÉCAUTIONS

En cas de doute, demander conseil à un médecin ou pharmacien pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

#### CONSERVATION

Stocker le sachet à température ambiante, à l'abri de la lumière et au sec. Ne pas conserver l'infusion plus de 24h.

### Été

*Guimauve*  
*Mauve*  
*Agastache anisée*  
*Mélisse*  
*Verveine citronnelle*

6,90 € - Conditionné en sachet de 30g

#### COMPOSITION

Fleurs et feuilles de guimauve (*Althea officinalis*)\*, fleurs et feuilles de mauve sylvestre et de mauve de Mauritanie (*Malva sylvestris*, *Malva sylvestris var. mauritiana*)\*, feuilles et sommités fleuries d'agastache anisée (*Agastache fœniculum*)\*, feuilles de mélisse (*Melissa officinalis*)\*, feuilles de verveine citronnelle (*Aloysia citrodora*)\*.

\*Issus de l'Agriculture Biologique.

#### CONSEILS D'UTILISATION

1 cuillère à soupe pour 1/4 l (1 tasse). Infusez les plantes dans l'eau froide, portez à ébullition ; arrêtez le feu, laissez infuser environ 5-10 min avec un couvercle, filtrez puis dégustez hors des repas.

#### PRÉCAUTIONS

En cas de doute, demander conseil à un médecin ou pharmacien pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

#### CONSERVATION

Stocker le sachet à température ambiante, à l'abri de la lumière et au sec. Ne pas conserver l'infusion plus de 24h.

---

## LES TISANES MÉLANGES

---

### Automne

Romarin

Ortie

Ronce

Agastache menthe

Sauge officinale

6,90 € - Conditionné en sachet de 30g

#### COMPOSITION

Feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis*)\*, jeunes feuilles d'ortie (*Urtica dioica*)\*, feuilles de ronce (*Rubus sp.*)\*, feuilles et sommités fleuries d'agastache menthe (*Agastache rugosa*)\*, feuilles de sauge officinale (*Salvia officinalis*)\*.

\*Issus de l'Agriculture Biologique.

#### CONSEILS D'UTILISATION

1 cuillère à soupe pour 1/4 l (1 tasse). Infusez les plantes dans l'eau froide, portez à ébullition ; arrêtez le feu, laissez infuser environ 5-10 min avec un couvercle, filtrez puis dégustez hors des repas.

#### PRÉCAUTIONS

En cas de doute, demander conseil à un médecin ou pharmacien pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

#### CONSERVATION

Stocker le sachet à température ambiante, à l'abri de la lumière et au sec. Ne pas conserver l'infusion plus de 24h.

### Hiver

Fenouil

Romarin

Guimauve

Laurier noble

Agastache anisée

6,90 € - Conditionné en sachet de 30g

#### COMPOSITION

Fruits de fenouil (*Foeniculum vulgare*)\*, feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis*)\*, fleurs et feuilles de guimauves (*Althea officinalis*)\*, feuilles et sommités fleuries d'agastache anisée (*Agastache fœniculum*)\*, feuilles de laurier noble (*Laurus nobilis*)\*.

\*Issus de l'Agriculture Biologique.

#### CONSEILS D'UTILISATION

1 cuillère à soupe pour 1/4 l (1 tasse). Infusez les plantes dans l'eau froide, portez à ébullition ; arrêtez le feu, laissez infuser environ 5-10 min avec un couvercle, filtrez puis dégustez hors des repas.

#### PRÉCAUTIONS

En cas de doute, demander conseil à un médecin ou pharmacien pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

#### CONSERVATION

Stocker le sachet à température ambiante, à l'abri de la lumière et au sec. Ne pas conserver l'infusion plus de 24h.

---

## LES TISANES MÉLANGES

---

### Prélude

*Romarin*  
*Menthe*  
*Ortie*  
*Achillée millefeuille*  
*Agastache menthe*

6,90 € - Conditionné en sachet de 30g

#### COMPOSITION

Feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis*)\*, feuilles de menthe poivrée (*Mentha x piperita*)\*, feuilles et sommités fleuries de menthe verte (*Mentha spicata*)\*, jeunes feuilles d'ortie (*Urtica dioica*)\*, sommités fleuries d'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)\*, feuilles et sommités fleuries d'agastache menthe (*Agastache rugosa*)\*.

\*Issus de l'Agriculture Biologique.

#### CONSEILS D'UTILISATION

1 cuillère à soupe pour 1/4 l (1 tasse). Infusez les plantes dans l'eau froide, portez à ébullition ; arrêtez le feu, laissez infuser environ 5-10 min avec un couvercle, filtrez puis dégustez hors des repas.

#### PRÉCAUTIONS

En cas de doute, demander conseil à un médecin ou pharmacien pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

#### CONSERVATION

Stocker le sachet à température ambiante, à l'abri de la lumière et au sec. Ne pas conserver l'infusion plus de 24h.

### Crépuscule

*Lavande*  
*Mélisse*  
*Verveine citronnelle*  
*Camomille matricaire*  
*Mauve*

6,90 € - Conditionné en sachet de 30g

#### COMPOSITION

Sommités fleuries de lavande (*Lavanda officinalis*)\*, feuilles de mélisse (*Melissa officinalis*)\*, feuilles de verveine citronnelle (*Aloysia citrodora*)\*, capitules de camomille matricaire (*Matricaria ruticata*)\*, fleurs et feuilles de mauves (*Malva sylvestris*, *Malva sylvestris* var. *mauritiana*)\*.

\*Issus de l'Agriculture Biologique.

#### CONSEILS D'UTILISATION

1 cuillère à soupe pour 1/4 l (1 tasse). Infusez les plantes dans l'eau froide, portez à ébullition ; arrêtez le feu, laissez infuser environ 5-10 min avec un couvercle, filtrez puis dégustez hors des repas.

#### PRÉCAUTIONS

En cas de doute, demander conseil à un médecin ou pharmacien pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

#### CONSERVATION

Stocker le sachet à température ambiante, à l'abri de la lumière et au sec. Ne pas conserver l'infusion plus de 24h.

---

## LES TISANES MÉLANGES

---

# Lunae

*Framboisier*  
*Achillée millefeuille*  
*Mélisse*  
*Ortie*  
*Verveine citronnelle*

6,90 € - Conditionné en sachet de 30g

### COMPOSITION

Feuilles de framboisier (*Rubus idaeus*)\*, sommités fleuries d'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)\*, feuilles de mélisse (*Melissa officinalis*)\*, feuilles d'ortie (*Urtica dioica*)\*, feuilles de verveine citronnelle (*Aloysia citrodora*)\*.

\*Issus de l'Agriculture Biologique.

### CONSEILS D'UTILISATION

1 cuillère à soupe pour 1/4 l (1 tasse). Infusez les plantes dans l'eau froide, portez à ébullition ; arrêtez le feu, laissez infuser environ 5-10 min avec un couvercle, filtrez puis dégustez hors des repas.

### PRÉCAUTIONS

En cas de doute, demander conseil à un médecin ou pharmacien pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

### CONSERVATION

Stocker le sachet à température ambiante, à l'abri de la lumière et au sec. Ne pas conserver l'infusion plus de 24h.

---

## POUR PASSER COMMANDE

Pour toute commande de produits, je vous prie de bien vouloir m'envoyer un courriel stipulant, pour chaque article, le nom du produit et la quantité souhaitée à :

***contact@lesenracinees.fr***

À réception, je vous répondrai pour accuser bonne réception de votre commande et convenir des modalités de paiement et de retrait.

**Merci d'avance pour votre confiance !**

---

## LES PRODUITS À VENIR

Amoureuse des plantes et passionnée par leurs bienfaits trop souvent insoupçonnés, je suis en veille permanente afin de proposer de nouveaux produits à la vente chaque année et ainsi compléter ma gamme.

Vous retrouverez ainsi l'an prochain des alcoolatures, des bâtons de fumigation mais aussi d'autres mélanges de tisanes avec des nouvelles plantes...

*Si d'aventure, vous souhaitez retrouver une plante particulière dans mes futures gammes, n'hésitez pas à m'en faire part, nous en discuterons avec grand plaisir !*

---

## COMMENT BIEN S'INFORMER ?

Dans la jungle des informations en ligne, il n'est pas toujours évident de faire le tri pour accorder sa confiance.

Je peux cependant vous recommander ces sites, dont les contenus sont très professionnels et sourcés.

<https://www.altheaprovence.com>

<https://www.wikiPHYTO.org/wiki/Accueil>

Je reste également à votre disposition pour vous conseiller dans votre choix.

# les enracinées

PAYSANNE HERBORISTE

---

Toutes nos plantes sont cultivées, récoltées à la main, séchées et conditionnées sur notre exploitation, au cœur de la Forêt de La Double, en Périgord blanc.

---

## Les Enracinées

45, Chemin du Presbytère  
24400 Saint-Michel-de-Double  
[lesenracinees.fr](http://lesenracinees.fr)

