



## Les Bocaux & Tisanes



*GAEC Graines de St Germain - 12 ter St Germain - 56410 Erdevén  
grainesdesaintgermain@gmail.com / 09 72 25 65 09  
facebook.com/Grainesdesaintgermain*



# Qui sommes-nous?

Nous (Anne-Sophie Bézier, François Reveau, Karine Cottenceau et Nathalie Morin) avons créé le GAEC Graines de St Germain à Erdeven en **octobre 2020**



Karine



Anne-Sophie



Nathalie



François

Et depuis, nous cultivons en **Agriculture Biologique** :

- des **légumes** diversifiés,
- des **œufs**,
- des **plantes aromatiques et médicinales** pour en faire des **tisanes**,
- et des **conserves** à partir de nos productions.

Nous proposons également de l'**accueil pédagogique et des ateliers ou formations** sur la ferme.

Nous sommes donc des **paysans transformateurs** : nous produisons des légumes et plantes en agriculture biologique et les cuisinons/transformons sur place sur notre ferme.





## *Notre démarche côté transformation*

Nous avons choisi de transformer une partie de nos légumes et plantes aromatiques et médicinales (PAM) :

- Pour proposer une gamme locale de produits transformés à base de végétaux (notre sauce tomate ne parcourt pas des milliers de km avant d'atterrir dans nos assiettes...)
- Pour valoriser les productions de légumes et plantes de la ferme,
- Pour assurer une diversité de produits au magasin toute l'année.

Nous avons une démarche artisanale :

- nous ne cuisinons que nos légumes, des produits frais, de saison et travaillés à la main.
- Nos tisanes sont plantées, binées, récoltées, séchées, triées manuellement pour préserver leurs arômes, leurs propriétés et leurs couleurs.

Nous avons une gamme avec des recettes de cuisine "familiale" : une gamme simple et savoureuse.



## ***Notre gamme***



### **Pesto de basilic :**

l'incontournable pour les plats de pâtes mais aussi super en tartinable, dans la vinaigrette ou avec d'autres céréales.

2 contenants : 90 et 110g



### **Pickles de courgettes :**

des courgettes à l'aigre douce à croquer seules à l'apéro, ou à utiliser sur des pizzas, des burgers ou avec des crudités en remplacement des cornichons par exemple.

2 contenants : 180 et 235g



### **Coulis de tomates nature ou aux herbes aromatiques :**

un coulis 100% tomates, idéal pour accompagner les pizzas, les pâtes, les galettes, les plats mijotés ou toute autre inspiration que vous pourriez avoir!

Contenant : 320g



### Ketchup artisanal :

on ne le présente pas, il a le même goût que celui que vous connaissez tous (en meilleur!), sauf qu'il est fait maison! Le classique pour les pâtes et les frites, pour petits et grands. On peut aussi mettre une cuillère de ketchup dans la vinaigrette ou dans les cakes...

Contenant : 190g



### Mijoté d'été :

Un petit mijoté aux saveurs estivales avec des tomates, des courgettes, des aubergines, de l'ail, des oignons, des herbes aromatiques. À savourer seul comme une ratatouille ou avec du riz, des pâtes, des lasagnes...

Contenant : 685g



### Notre gamme de tisanes :

**La tisane hivernale** : du sureau, de l'hysope, des fleurs de mauve et du thym pour les petits maux de l'hiver.

**La tisane digestive** : de la menthe poivrée, des fleurs de calendula, de l'origan, de la marjolaine et de la sarriette pour une digestion sereine.

**La tisane détente** : de la mélisse, du basilic sacré, de la verveine citron, de l'aubépine et des fleurs de bleuet et d'eschscholtzia pour un pur moment de détente.

**Tisane de thym** également disponible sur demande

Contenant : 25g

*Photo non contractuelle*

## ***Notre démarche côté maraîchage et PAM***

- Nous respectons le cahier des charges de l'**Agriculture Biologique**.
- Nous portons une attention particulière à la **qualité du sol** : rotation, déplacement des serres, travail du sol non profond, amendement avec du fumier bio local.
- Nous utilisons des semences bio, de **variétés population** (non hybride) : même si le rendement est moindre, les légumes ont une meilleure qualité nutritive.
- Nous produisons la quasi-totalité de nos **plants** dans notre pépinière.
- Nous réalisons des **soins préventifs naturels** : purin d'ortie, de prêle, de consoude...
- Nous maîtrisons l'**irrigation** pour qu'elle soit au plus près des besoins de la plante : goutte à goutte calibré en fonction de la météo et des besoins de chaque plante.
- Nous n'utilisons **pas de plastique à usage unique** dans nos champs. Par contre nous utilisons de la cosse de sarrasin en plein champ ou bâche tissée réutilisable pendant 20 ans sous serres.
- Nous entretenons régulièrement nos cultures : **binage ou sarclage**.
- Nous cultivons nos légumes sur une **petite surface** (1,5 ha) c'est pour cela que nous parlons de **micro-ferme**.
- Les **plantes aromatiques et médicinales** de nos tisanes sont plantées, binées, récoltées, **séchées et triées manuellement** pour préserver leurs **arômes**, leurs **propriétés** et leurs **couleurs**

**En achetant nos produits, vous soutenez cette démarche, merci à vous!**

## ***Nos tarifs grand public***

	<b>Poids</b>	<b>Prix unitaire</b>	<b>Prix au kg</b>
<b>Pickles de courgettes</b>	180 g	<b>2,90€</b>	16,11€
	325 g	<b>4,80€</b>	14,77€
<b>Pesto de basilic</b>	90 g	<b>3,50€</b>	38,89€
	110 g	<b>3,90€</b>	35,45€
<b>Ketchup artisanal</b>	190 g	<b>3,10€</b>	16,32€
<b>Coulis de tomates - nature</b>	330 g	<b>3,90€</b>	11,82€
<b>Coulis de tomates - herbes aromatiques</b>	320 g	<b>3,90€</b>	12,19€
<b>Mijoté d'été</b>	685 g	<b>8,30€</b>	12,12€

**Tisanes (hivernale, digestive ou détente) :** Sachet de 25 g : 4,90€

Nous contacter pour plus de renseignements : [grainesdesaintgermain@gmail.com](mailto:grainesdesaintgermain@gmail.com) /  
09 72 25 65 09