

Saveur Sauvage
Chemin de la petite commune – 76520 Montmain
06 22 04 78 58 – bertoncini@wanadoo.fr

Thomas BERTONCINI Plantes sauvages bio en confitures, sirops et tisanes

Classiques et valeurs sûres

AB = Agriculture Biologique	prix	disponibilité
Confiture de baie de sureau AB 230g <i>épépinée, saveur douce et parfumée</i>	4,70 €	fin de stock
Confiture de coing AB 230g	4,30 €	
Confiture de merise d'Acquigny AB 230g <i>cerise sauvage à chair rouge</i>	4,70 €	fin de stock
Confiture de pomme à l'aspérule AB 230g <i>saveur vanille-cannelle donnée par l'aspérule, fleur des bois</i>	4,30 €	
Confiture de rhubarbe 230g <i>(dispo en 420g à 5€)</i>	3,50 €	fin de stock
Sirop de coquelicot AB 250ml <i>belle couleur rouge, très apprécié des enfants</i>	3,70 €	retour juillet 2008
Sirop de menthe des champs AB 250ml <i>légère et citronnée</i>	3,70 €	
Sirop de prune - aspérule AB 250ml <i>saveur vanille-cannelle donnée par l'aspérule, fleur des bois</i>	3,70 €	

Je récupère les contenants, merci d'y penser

Mon activité

Je cueille les plantes dans la nature locale sur des sites préservés.

Je cultive aussi certaines d'entre elles sur mes terrains situés à Montmain.

En faisant découvrir les plantes sauvages comestibles, je cherche à inciter les gens à retourner vers la nature proche qui est malheureusement victime de nombreux préjugés.

Je pense que nous avons besoin de mieux connaître notre environnement naturel afin de mieux le préserver.

Marchés :

*Clos Saint-Marc (Rouen) le samedi matin
marché BIO de Montmain, 1er samedi matin de chaque mois*

Toutes les confitures

AB = agriculture biologique	prix	disponibilité
	pots de 230g	
baie d'aubépine AB avec prunelles	4,70 €	fin de stock
baie de sureau AB épépinée, saveur douce et parfumée	4,70 €	fin de stock
cassis AB fruits entiers	4,30 €	retour août 2008
coing AB	4,30 €	
coing du Japon saveurs exotiques de pamplemousse et d'ananas	3,90 €	
cornouille AB couleur rouge vif, conseillé aux amateurs de groseille	4,70 €	retour oct 2008
courge au gingembre AB frais en morceaux	4,30 €	
cynorhodon AB fruit de l'églantier, très riches en vitamine C	4,70 €	retour mars 2008
fruits d'automne coings, poires, châtaignes, dés de pommes, noix	4,30 €	fin de stock
groseille à maquereaux AB fruits entiers	4,30 €	retour août 2008
groseille AB fruits entiers	4,30 €	retour août 2008
merise d'Acquigny AB cerise sauvage à chair rouge	4,70 €	fin de stock
mûre AB fruits entiers	4,70 €	
nèfle AB saveur évoquant les bois en automne...	4,70 €	
poire de Senneville conseillée aux amateurs de nèfles	4,30 €	
poire des coteaux AB	4,70 €	
pomme - aspérule AB saveur vanille-cannelle donnée par l'aspérule	4,30 €	
pomme des coteaux AB	3,90 €	
pomme - fleurs de sureau AB	4,30 €	
prune - aspérule AB saveur vanille-cannelle de l'aspérule	4,30 €	fin de stock
prune myrobolan	3,90 €	
rhubarbe	3,50 €	fin de stock

Je récupère les contenants, merci d'y penser

Je prépare mes confitures dans des bassines en cuivre avec au moins 60% de fruits.

Je transforme les fruits frais juste après les avoir cueillis.

Saveur Sauvage - Thomas BERTONCINI
12, allée Marc Chagall – 76160 SAINT-LEGER-DU-BOURG-DENIS
06 22 04 78 58 – bertoncini@wanadoo.fr

photos et infos sur le site de l'association saveurs et savoirs www.saveursetsavoirs.fr

Sirops

AB = agriculture biologique	prix	disponibilité
achillée millefeuille AB entre thym et menthe	3,70 € la bouteille de 250 ml	retour juillet 2008 retour juillet 2008 fin de stock retour août 2008 retour avr 2008
bourrache AB vert foncé		
coquelicot AB rouge foncé, très apprécié des enfants		
fleur de sureau exotique rappelant le litchi		
fleurs du printemps AB coquelicot, sureau et églantier		
menthe des champs AB légère et citronnée		
menthe des grenouilles AB forte		
ortie à l'aspérule AB vert, saveur vanillée		
pissenlit AB couleur et saveur proches du miel		
prune - aspérule AB saveur vanillée		
prune myrobolan		

Je récupère les contenants, merci d'y penser

Note sur les sirops

Attention, après ouverture ils se conservent au réfrigérateur (environ un mois) car je n'utilise aucun conservateur et préfère sucrer mes préparations de manière modérée. Un léger dépôt est normal.

Comment les utiliser ?

avec de l'eau fraîche pour découvrir de nouveaux goûts tout en se désaltérant ! (tous les sirops)

avec de l'eau chaude pour obtenir rapidement une tisane sucrée (tous sauf la prune / ne pas hésiter à essayer des mélanges avec d'autres sirops ou avec une infusion réalisée par vos soins)

en kir (fleur de sureau, fleurs du printemps, prunes, ortie aspérule...) ou dans d'autres cocktails... laissez parler votre imagination !

en dessert : sur une glace (prune myrobolan sur vanille), sur des fruits (coquelicot sur melon, menthe des champs sur framboise...), une salade de fruits, ou simplement dans un yaourt

Tisanes

AB = agriculture biologique	prix	disponibilité
fleurs de sureau AB	3,50 € le sachet	<i>retour juillet 2008</i>
fleurs de reine des prés AB		<i>retour août 2008</i>
fleurs de tilleul AB		
fleurs d'aubépine AB		
feuilles de cassis AB		<i>retour août 2008</i>
origan AB		<i>retour août 2008</i>
ortie AB		<i>retour août 2008</i>
feuilles de frêne AB		<i>retour août 2008</i>
menthe à grenouilles AB		<i>retour août 2008</i>

Saveur Sauvage - Thomas BERTONCINI
12, allée Marc Chagall – 76160 SAINT-LEGER-DU-BOURG-DENIS
06 22 04 78 58 – bertoncini@wanadoo.fr