

CATALOGUE



maeva
bac


À PROPOS



Cueilleuse et transformatrice de plantes, j'ai dédié 5 ans à tous les métiers de la terre avant de faire de ma passion pour le vivant, une entreprise. 20 ans comme designer graphique m'ont formé à l'alliance entre fonction et esthétique. Des années de tisanes quotidiennes m'ont elles, appris l'équilibre entre saveurs et bienfaits. Sensible aux propriétés médicinales des plantes, je crée des compositions qui visent l'harmonie, du corps et de l'esprit. La majorité des plantes que j'utilise proviennent des Alpes-Maritimes, hotspot de la biodiversité dans le monde.

Formée en herboristerie à l'Association pour le Renouveau de l'Herboristerie, 2016-17 • Diplômée d'un BPREA - Brevet Responsable d'Exploitation Agricole en Plantes Aromatiques et Médicinales, (2017-18, CFPPA de Nyons (26)) • Formée en maraichage intensif et agroécologie (2022, 09) • 3 ans de stages en transformation alimentaire et élevage caprin (04 et 09) • Vendanges et oléiculture (26) • Rosiculture au jardin de l'Abbaye de Valsaintes (04) • Semences paysannes au Potager d'un Curieux (84) • Cueillette, culture et transformation à la Ferme de Saussac (2017 à 2019, 26) • Maraichage chez Nicolas Treins (2021, 06).

ÉTHIQUE



Myrte commun, romarin officinal, laurier noble, rose de Damas, sureau noir, jasmin de Grasse... chaque partie de plante est récoltée à la main et séchée naturellement, pour en préserver le maximum de saveurs et propriétés. Cueillir, émonder, trier, ciseler, étiquetter, toutes les étapes sont réalisées avec la plus grande attention et selon un cahier des charges rigoureux. Je veille au taux d'humidité, au stade de récolte, à la santé des espaces prélevés, et m'engage à respecter les ressources naturelles à disposition des générations futures.



TISANES



TISANES



Tilleul, Lavande fine, Oranger amer



Myrte, Romarin, Citron, Olivier, Laurier, Sureau noir



Pâquerette, Souci, Violette, Lavande fine, Citron, Saugé



Callune, Romarin, Menthe, Sureau noir, Oranger amer



Rose, Jasmin, Violette, Citron, Pâquerette, Saugé



Callune, Achillée millefeuille, Aubépine, Ortie, Reine des Prés



Camomille, Oranger amer, Tilleul, Rose, Lavande



Cynorrhodon, Romarin, Oranger amer, Ortie, Citron



Mauve, Callune, Citron, Achillée millefeuille, Sureau



Contre-
indication :
aucune.

Une nuit en Provence

Tilleul, Lavande fine, Oranger amer

Cette alliance de plantes est née de mes souvenirs de Provence. Si elle est tout indiquée pour préparer corps et esprit à la nuit, elle convient à toute pause requise. La douceur du tilleul est vivifiée par les touches de lavande et équilibrée par l'amertume de l'oranger. Cette tisane est teintée de douceur et de miel. Elle se déguste très bien à froid, et fera des merveilles avec une pointe de citron pressé et servie à l'ombre des tablées estivales.



Contre-
indication :
grossesse,
allaitement,
enfants de moins
de 7 ans.

Les ailes au vent

Myrte, Romarin, Citron, Olivier, Laurier, Sureau noir

Redresser sa colonne, relâcher les épaules, ouvrir le diaphragme. Inspirer lentement, expirer longuement en vidant l'air des poumons. Sentir le vide avant la prochaine inspiration. Quand il est effectué avec conscience, ce mouvement d'une simplicité déconcertante aide à reprendre son souffle. Les ailes au vent, un mélange de plantes typiques du bassin méditerranéen, accompagne cette ouverture, à plus grand que soi.



Contre-
indication :
grossesse et
allaitement.

Ma chair aimée

Pâquerette, Souci, Violette, Lavande, Citron, Saug

Des fleurs surtout, pour la douceur qu'elles procurent à fleur de peau. Une alliance de fragilité et de puissance, car ces plantes choisies avec le plus grand soin, ont chacune de beaux mécanismes de défense. Le citron relève subtilement le mélange, en réduisant l'acidité du corps, pour améliorer la barrière de chair au contact du monde.



Contre-
indication :
calculs ou
obstruction
biliaire (romarin).

Au temps des soufis

Callune, Romarin, Menthe, Sureau, Oranger amer

Un ballet de plantes singulier inspiré par les jardins d'Orient, où se mêlent flânerie, spiritualité et sensualité. La menthe apporte de la fraîcheur en bouche, le romarin une touche tonique, l'oranger une note amère, le sureau de la rondeur et la callune, une note de cerise. Elle se consomme à toutes heures de la journée, et accompagne très bien toute gourmandise. Un voyage sensoriel sans émission de carbone.



Contre-
indication :
grossesse,
allaitement,
épilepsie.

Aux âmes divines

Rose, Jasmin, Violette, Citron, Pâquerette, Sauge

Prendre soin de soi pour arrêter le temps. Quand on infuse des plantes comme celles-ci : rose, violette, jasmin, pâquerette, sauge et citron, les plus sensibles en ressentiront leurs vertus divines. Concrètement, la rose tonifie la peau et purifie le teint, la lavande favorise la relaxation (comme le jasmin) et la digestion, tout en étant antiseptique comme la sauge et le citron, qui régulera efficacement le pH de l'organisme.



Contre-
indication :
allergie à
l'aspirine,
grossesse,
allaitement.

Un cœur en forêt

Callune, Achillée, Aubépine, Ortie, Reine des Prés

Ces 5 plantes ont la particularité d'apprécier la mi-ombre, familières des forêts et des lieux où le soleil peine à percer. Elles sont des alliées incontestables des jours trop courts où la lumière manque en soi. Elles offrent des saveurs herbacées particulières de la reine des prés, adoucies par la callune qui apporte une note de cerise emblématique.



Contre-
indication :
aucune.

Smooth mama

Camomille, Oranger amer, Tilleul, Rose, Lavande

Toutes les mamans du monde ont besoin de douceur pour répondre aux besoins des leurs, au quotidien. J'ai donc réuni dans cette tisane les plantes qui en offrent le plus, par ailleurs dotées de vertus apaisantes, digestives et calmantes. À savourer toute la journée et dès qu'une caresse intérieure est de mise. Des notes en bouche toutes douces, mielleuses et fleuries.



Contre-
indication :
calculs ou
obstruction
biliaire (romarin).

Dragon XXL

Cynorrhodon, Romarin, Oranger amer, Ortie, Citron

Pour porter nos journées à bout de bras, on a besoin d'épaules ou de tonus. Cette alliance de plantes est idéale le matin et après chaque excès. Pour en conserver ses innombrables nutriments (minéraux, vitamines, protéines, chlorophylle) et vertus (reminéralisante, alcalinisante, digestive, tonifiante etc), on peut l'infuser à froid le soir et la boire au matin, ou durant 10 mn pour extraire ses saveurs.



Contre-
indication :
grossesse,
allaitement,
enfants de moins
de 7 ans.

La fée fluidité

Mauve, Callune, Citron, Achillée, Sureau

J'ai associé dans ce quintet de plantes, un concentré d'actifs pour fluidifier. La mauve est adoucissante, le sureau augmente la transpiration en cas de chaleur du corps, soutenant par ailleurs, les défenses de l'organisme comme le citron. La bryuyère augmente le volume d'urine, et l'achillée améliore la circulation sanguine et soulage les douleurs menstruelles. Attention toutefois, elle peut augmenter le flux sanguin de certaines fées.

SELS AROMATISÉS





Sel aux 3 soleils

Sel artisanal semi-fin - Calendula, Oranger, Citron

Un sel légèrement colorant de jaune par le calendula, qui regorge de vitalité. Les trois plantes solaires qui l'accompagnent lui donnent une note d'agrumes idéale pour révéler les légumes, oranges, beiges et rouges, et les céréales et légumineuses en été comme en hiver. À utiliser saupoudré avant de servir pour étonner en bouche ou en fin de cuisson pour renouveler les saveurs.



Sel aux 3 essences

Sel artisanal semi-fin - Myrte, Oranger, Romarin

Un sel rempli de vivacité avec une note aromatique un peu prononcée, qui relèvera tous les légumes de mêmes couleurs. Si le romarin prime dans les saveurs apportées par ce mélange, l'oranger amer apparaît au cœur d'une bouchée gourmande et le myrte, balsamique, en finale.



Sel aux 3 fleurs

Sel artisanal semi-fin - Mauve, Rose, Callune

Un sel de couleur mauve lorsqu'il est sec, bleu au contact de l'eau. Rose, callune, mauve, ces fleurs associées au sel poétisent les desserts et les fruits cuisinés, qu'ils soient orange, rouges ou violets. La rose arrondit les saveurs, la callune apporte une note de cerise, et la mauve aux propriétés adoucissantes surprendra par sa couleur changeante.



Sel & Callune

Sel artisanal semi-fin - Callune (*Calluna vulgaris*)

Un sel qui étonnamment, sent l'iode. Si certaines affectionnent la note de cerise offerte par la callune, son association avec le sel révèle de toutes autres saveurs. Elle se marie très bien avec le poisson, gras ou maigre. Elle relève les notes terreuses des céréales comme l'épeautre, le sarrasin ou le millet, et accompagne aisément la chlorophylle de l'épinard, l'oseille ou le cresson, ou la blancheur des endives.



Sel & Ortie

Sel artisanal semi-fin - Ortie (*Urtica dioica*)

Un sel à l'odeur d'humus, particulièrement herbacée, qui exhale la puissance de la chlorophylle et du fer dont la teneur contenue dans cette plante maitresse, est élevée. Il soutient les légumes riches en amidon comme la pomme de terre et réhausse savamment les petit pois, les lentilles vertes et corail ou les épinards. Il approfondit le potage hivernal, pare un chèvre bien frais, et apporte de la densité à un gaspacho classique ou vert. Le must, est d'en saupoudrer un smoothie pour revigorer les nutriments.



Sel & Laurier

Sel artisanal semi-fin - Laurier (*Laurus nobilis*)

Un sel aux notes citronnées et particulièrement aromatiques, presque résineuses, qui permet de redécouvrir cette plante compagne des victorieux, le Laurier noble. Il ravive les souvenirs des plats dominicains par sa toute puissance. Il peut étonner dans un dessert sucré ou réhausser le croustillant d'une chair ou de légumes au four. Le plus simple mariage étant encore : l'œuf au plat et à l'huile d'olive, ou une bruschetta tomate-mozzarella-basilic, estivale.



Sel & Saugé

Sel artisanal semi-fin - Saugé (*Salvia officinalis*)

Un sel aux notes poivrées et à la texture cotonneuse du fait des substances actives de la saugé (flavonoïdes, diterpènes et triterpènes, acides phénoliques et essences). Il excelle dans les tians de Méditerranée, les poissons grillés et les tartines frottées à l'ail et la tomate. Il peut tout aussi accompagner autrement, les aliments fumés, les volailles et les champignons.



Sel & Myrte

Sel artisanal semi-fin - Myrte (*Myrtus communis*)

Un sel qui est une belle signature de son terroir : du maquis Corse au pourtour méditerranéen. Au palais, il apporte des notes de menthe, de poivre et une teinte balsamique. Moins puissant que le laurier ou l'ortie, il rend grâce aux marinades, carpaccio et autres plats où s'invitent les agrumes.

SELS AROMATISÉS



Le sel que j'utilise est récolté à la main, matin et soir par une paludière indépendante, dans les marais salants du Mès, près de Guérande. 100% artisanal, et sans aucun traitement, il est labellisé Nature & Progrès.



Sel aux 3 soleils

Sel artisanal semi-fin, Calendula, Citron, Oranger amer

Sel & Sauge

Sel artisanal semi-fin, Sauge officinale

Sel & Ortie

Sel artisanal semi-fin, Ortie dioïque



Sel aux 3 essences

Sel artisanal semi-fin, Myrte, Romarin, Oranger amer

Sel & Myrte

Sel artisanal semi-fin, Myrte commun



Sel aux 3 fleurs

Sel artisanal semi-fin, Mauve, Rose, Callune

Sel & Laurier

Sel artisanal semi-fin, Laurier noble

Sel & Callune

Sel artisanal semi-fin, Callune commune



TISANE SACHET - 20g	Prix HT*	Prix public conseillé TTC	
Une nuit en Provence	5,5€	9 à 11€	Tilleul, Lavande fine, Oranger amer
Les ailes au vent	"	"	Myrte, Romarin, Citron, Olivier, Laurier, Sureau
Ma chair aimée	"	"	Pâquerette, Souci, Violette, Lavande, Citron
Au temps des soufis	"	"	Callune, Romarin, Menthe, Sureau, Oranger amer
Aux âmes divines	"	"	Rose, Jasmin, Violette, Citron, Pâquerette, Saugé
Un cœur en forêt	"	"	Callune, Aubépine, Ortie, Reine des prés, Achillée
Smooth mama	"	"	Camomille, Oranger amer, Tilleul, Rose, Lavande fine
Dragon XXL	"	"	Cynorrhodon, Romarin, Oranger amer, Ortie, Citron
La fée fluidité	"	"	Mauve, Callune, Citron, Achillée, Sureau noir



TISANE POT - 20g			
Une nuit en Provence	6,5€	11 à 13€	Tilleul, Lavande fine, Oranger amer
Les ailes au vent	"	"	Myrte, Romarin, Citron, Olivier, Laurier, Sureau
Ma chair aimée	"	"	Pâquerette, Souci, Violette, Lavande, Citron
Au temps des soufis	"	"	Callune, Romarin, Menthe, Sureau, Oranger amer
Aux âmes divines	"	"	Rose, Jasmin, Violette, Citron, Pâquerette, Saugé
Un cœur en forêt	"	"	Callune, Aubépine, Ortie, Reine des prés, Achillée
Smooth mama	"	"	Camomille, Oranger amer, Tilleul, Rose, Lavande fine
Dragon XXL	"	"	Cynorrhodon, Romarin, Oranger amer, Ortie, Citron
La fée fluidité	"	"	Mauve, Callune, Citron, Achillée, Sureau noir



SEL AROMATISÉ			
Sel aux 3 soleils - 40g	5€	8 à 10€	Sel semi-fin - Calendula, Oranger amer, Citron
Sel aux 3 essences - 40g	"	"	Sel semi-fin - Myrte, Oranger amer, Romarin
Sel aux 3 fleurs - 30g	"	"	Sel semi-fin - Mauve, Rose, Callune
Sel & Saugé - 30g	4€	6 à 8€	Sel semi-fin - Saugé officinale
Sel & Myrte - 40g	"	"	Sel semi-fin - Myrte commun
Sel & Laurier - 40g	"	"	Sel semi-fin - Laurier noble
Sel & Ortie - 40g	"	"	Sel semi-fin - Ortie dioïque
Sel & Callune - 30g	"	"	Sel semi-fin - Callune commune

Maeva Bac
0611359952
hello@maevabac.com
06140 Tourrettes-sur-Loup
www.maevabac.com