



LE JARDIN E(S)T LA RECETTE

**Épices françaises, 100% locales,
aux “mauvaises herbes”
du jardin !**

- Une filière sauvagement vertueuse -





LA VISION : DEMAIN ... RIME AVEC JARDIN !

Notre système alimentaire fout l'camp : la biodiversité s'effondre, nos ressources s'appauvrissent, les inégalités sociales se creusent, et notre capacité à nous alimenter est questionnée !!

Alors il est grand temps d sortir du rang et de proposer un nouveau modèle car nos jardins sont **source d'alimentation, de vie et de sens**, et il y pousse des "mauvaises herbes" incroyables qui répondent à tous nos besoins !

Les **centaines de plantes comestibles**, sauvages et cultivées, qui nous entourent sont la promesse **d'une alimentation résiliente, régénératrice pour la biodiversité et qui peut accompagner la société dans sa transition.**



LA MISSION : CONSTRUIRE UNE FILIÈRE VERTUEUSE

Pour **renforcer notre système alimentaire, régénérer la biodiversité** et **soutenir la société**, LE JARDIN E(S)T LA RECETTE crée **une filière qui valorise les récoltes du jardin et en particulier ses plantes sauvages.**

En permettant aux particuliers de **vendre leurs récoltes**, et en **(re)mettant les « mauvaises herbes » dans nos assiettes**, l'initiative :

- ❖ encourage le **retour à la terre et à la paysannerie**
- ❖ permet une **alimentation locale, saine, durable et délicieuse** grâce aux plantes sauvages
- ❖ **restaure la biodiversité** grâce au réensauvagement des parcelles.





COMMENT ÇA MARCHE ?

L'idée est simple : l'entreprise achète les **fruits, légumes, aromates et plantes sauvages du jardin** puis élabore des **épices, condiments et aides culinaires 100% français** tout à fait originaux.

Les **jardiniers adhérents** qui vendent leurs récoltes sont des **particuliers passionnés**, amoureux de leur jardin sauvage. Ils suivent un cahier des charges rigoureux qui encourage les pratiques agroécologiques et **exclut tous intrants de synthèse**.

Une fois séchés, ces ingrédients sont **transformés artisanalement en mélanges aromatiques** ultra pratiques conditionnés dans des **packagings 100% responsables totalement inédits** : les étiquettes en kraft compostable ne sont pas collées pour faciliter le nettoyage et la réutilisation des bocaux.



JARDIN n.m :

Terrain merveilleux, planté, cultivé ou ensauvagé,
où se rencontrent des centaines de végétaux
aux pouvoirs extraordinaires !



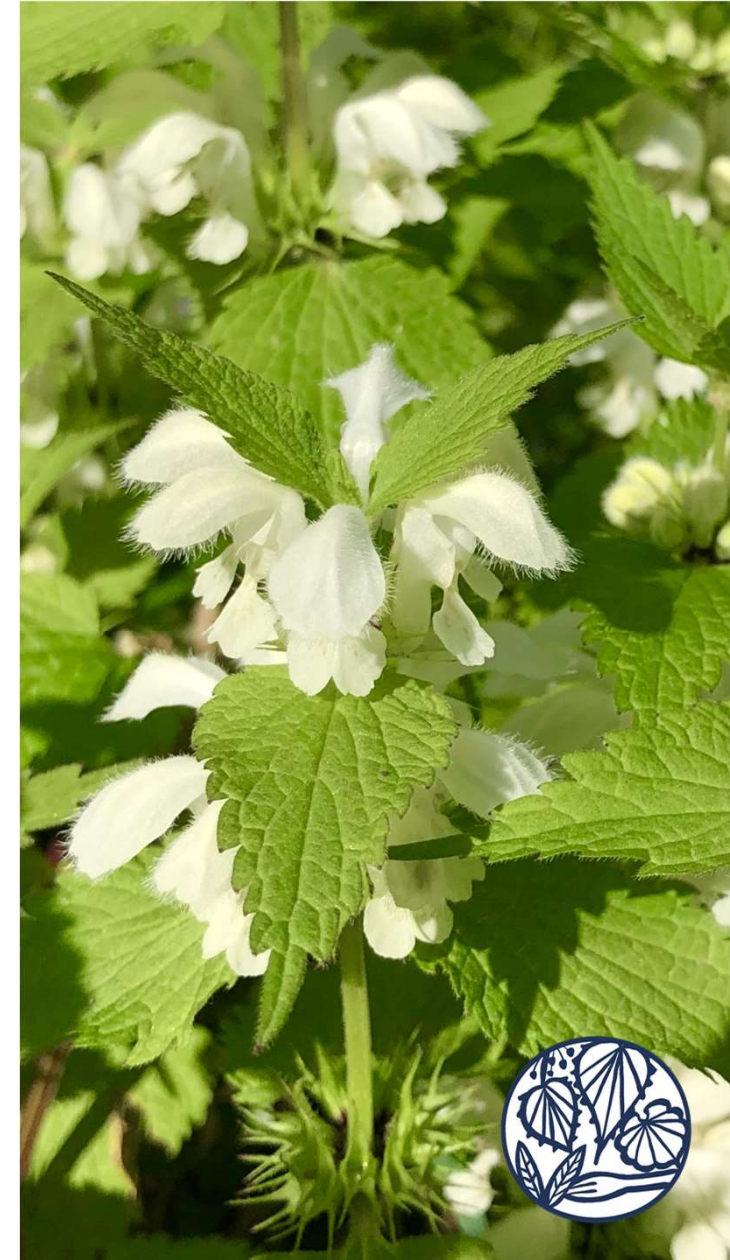
LES PLANTES SAUVAGES : DES HERBES, PAS SI MAUVAISES !

Vulgairement appelées “mauvaises herbes”, **les plantes sauvages ont nourri l’Homme** pendant des millions d’années.

Bien **plus nutritives que les plantes cultivées**, poussant localement **sans intrants**, et **résistantes aux maladies et aléas climatiques**, elles n’ont pourtant rien de “mauvais”. Au contraire ! Elles sont synonyme de **résilience alimentaire** et méritent de retrouver le chemin de nos assiettes.

LE JARDIN E(S)T LA RECETTE les invite dans ses produits, pour leurs **bienfaits**, mais aussi pour leurs **saveurs surprenantes** qui rappellent certaines épices du bout du monde.

Aujourd’hui en France, la majorité des épices sont importées, mais saviez-vous que l’Hélichryse a un goût de curry, que le Mélilot rappelle la Vanille, et que la Benoite urbaine évoque le clou de Girofle ? Et bien maintenant : oui !





LE JARDIN SAUVAGE : BERCEAU DE BIODIVERSITÉ

Les jardins "À la française" sont propres et bien taillés, mais laissés à l'état sauvage, il s'y développe **des écosystèmes uniques qui regorgent de vie. Les espèces végétales et animales** s'y épanouissent en parfaite **symbiose**, et créent **un équilibre vertueux**, plus **résilient** aux maladies et aléas climatiques.

Loin des pratiques d'agriculture intensive qui maltraitent le Vivant et appauvrissent les sols, **les gestes des jardiniers sont bienveillants et contribuent à enrichir ce biotope.**

La France compte **750 000 hectares de jardins**, autant de **berceaux** qui aident à **régénérer la biodiversité**. C'est pourquoi LE JARDIN E(S)T LA RECETTE encourage le **réensauvagement des parcelles** et diffuse des **pratiques agroécologiques** respectueuses du Vivant.



JARDINIER n.m :

Amoureux de la nature et gourmand par nature !



VIVRE AVEC, POUR, ET GRÂCE AU JARDIN !

La nature fait partie de la nature humaine ! C'est pourquoi le jardinage n'est pas un simple passe-temps : c'est un appel, **source de bien-être, de sens, d'accomplissement**, mais aussi **d'alimentation et d'autonomie**.

Posez la question aux **15 millions de jardiniers Français**, et tous vous diront que s'ils le pouvaient, ils jardinaient plus !

LE JARDIN E(S)T LA RECETTE aide ces jardiniers à convertir ce rêve en réalité en leur permettant de **percevoir un complément de revenu** de cette activité, et en les amenant à **développer leurs connaissances** du monde végétal.

Véritable catalyseur de changement de vie, le réseau crée des vocations, encourage la professionnalisation, et accompagne les jardiniers souhaitant se **reconvertir vers un métier agricole**.





UNE FILIÈRE SYMBIOTIQUE

La **symbiose** est “l’**association** étroite entre deux ou plusieurs organismes, **mutuellement bénéfique**, voire indispensable à leur survie”.

En créant une filière, de la binette à l’assiette, LE JARDIN E(S)T LA RECETTE **crée un lien entre les jardiniers et les consommateurs** : 2 populations que tout semble opposer, mais qui ont en réalité des besoins et des ressources tout à fait complémentaires.

Par le biais de la nature, un système symbiotique se met en place, empreint de **partage** et de **solidarité**, et qui crée un cercle **vertueux pour notre société**.



RECETTE n.f :

Formule magique qui réveille les papilles



DES RECETTES SURPRENANTES

C'est sec ? Oui !

Les recettes proposées par LE JARDIN E(S)T LA RECETTE sont séchées, ce qui n'est pas si étonnant quand on sait que ce **procédé ancestral** fait partie des plus respectueux pour notre santé et nos ressources.

Imaginées en fonction des récoltes, la gamme joue les **contrastes et révèle des associations inédites** : fruits, légumes, aromates, et plantes sauvages s'y rencontrent, **concentrés** en arômes, et prêts à **surprendre** les papilles.

Étonnamment **sains et pratiques**, ces mélanges se présentent dans leur plus simple appareil : **pauvres en sel et en matières grasses**, sans texturants ni conservateurs ni arômes artificiels. Ils peuvent donc être utilisés au quotidien, et sans modération !



DES ÉPICES, OUI, MAIS 100% LOCALES !

“Un plat sans épices, c’est comme un jardin sans fleurs : c’est ennuyeux, et ça manque de parfums”.

Les épices sont incontournables pour relever et donner du goût, en particulier lorsque l’on cherche à **végétaliser son assiette**. Mais “bien manger” c’est aussi faire attention à son impact, hors plus de **80% de nos épices** sont importées de très loin, et manquent de traçabilité. **Résultat** : des poudres aux ingrédients douteux, responsables de déforestation, de pollution aux engrais, et de travail forcé.

Pourtant, parmi **les plantes qui nous entourent**, on trouve des saveurs extraordinairement exotiques qui rappellent le curry, la vanille, les clous de girofle, ... Explorateur des goûts d’ici, LE JARDIN E(S)T LA RECETTE **ne fait pas de compromis** entre le Goût et l’impact : c’est la 1ère marque à proposer des **épices françaises 100% locales**.



TRANSFORMEZ VOS REPAS EN EXPLORATION BUCOLIQUE !

Orties, lierre terrestre, reine-des-prés, feuilles de frêne... et si vos assiettes exploraient le jardin ?

Riches en protéines, vitamines et minéraux, **les plantes sauvages** réhaussent les **qualités nutritionnelles** de nos assiettes, sans compter qu'elles ont bien souvent des **propriétés médicinales** scientifiquement prouvées.

Mais bien plus que ça : **leurs saveurs sont étonnantes !**
LE JARDIN E(S)T LA RECETTE ponctuée ses mélanges épicés et aromatiques avec ces si bonnes « mauvaises herbes » du jardin, pour offrir un voyage dans le temps avec des **goûts oubliés** et pourtant **résolument modernes**, et dans l'espace avec des **parfums d'ailleurs**, mais **bien d'ici !**

Une exploration bucolique qui ne fait que commencer !





LE SÉCHAGE, UN PROCÉDÉ QUI PRÉSERVE BIEN PLUS QUE LES NUTRIMENTS !

Pourquoi la **déshydratation**, cette technique ancestrale qui présente tellement d'avantages, a-t-elle disparu au profit de techniques plus modernes ?

Séchés à basse température, les aliments **conservent leurs précieux nutriments**, contrairement à la pasteurisation dont la chaleur détruit notamment les vitamines.

Par ailleurs, le séchage est beaucoup **moins gourmand en énergie** que la pasteurisation qui nécessite de maintenir le produit à haute température.

Enfin, en séchant, les aliments se **concentrent en saveurs** et permettent une bien meilleure conservation.

Bref, le séchage a tout bon !



DES PESTOS ... SECS !

En italien, “pesto” signifie “pillé, écrasé”. **Sous forme sèche**, il se libère des carcans huileux et même parfois du basilic !

Armes redoutables pour transformer n’importe quel plat, les pestos secs sont fabriqués artisanalement, à partir d'**ingrédients venant tout droit du jardin** et issus de l'agriculture biologique.



Composés à **88% de légumes, plantes sauvages, graines oléagineuses, fruits à coques, et aromates**, ils sont pauvres en sel et en matières grasses.

100% végétales et sans gluten, les recettes sont sans colorants, ni texturants, ni conservateurs, et bien sûr **sans huile de palme**.

Betteraves, Feuilles de Tilleul & Noisettes



DES BOUILLONS QUI VOUS VEULENT VRAIMENT DU BIEN !

Généralement constitués de 80-90% de sel, d'huile (souvent de palme), de farine, de conservateurs et de colorants, **les bouillons "cubes" industriels sont une aberration nutritionnelle.**

Pourtant ils font partie de nos épices quotidiennes !



Composés de **82% de légumes, fleurs, « mauvaises herbes » et aromates**, d'un filet d'huile d'olive et d'une pointe de sel, LE JARDIN E(S)T LA RECETTE propose **enfin des bouillons très très bons !**

Fabriquées artisanalement à partir d'ingrédients venant tout droit du jardin ou issus de l'agriculture biologique, ces recettes **100% végétales** ont des saveurs étonnantes qui vont réveiller vos assiettes !



Carottes, Hélichryse, Menthe, Coriandre



DES GOMASIOS : DES GOMA-QUOI ?

Le gomasio est **un condiment japonais**, traditionnellement **à base de sésame et de sel**, qui se saupoudre sur les plats nippons pour ses qualités nutritionnelles et sa faible teneur en sel.

Il est **idéal pour réduire sa consommation de sel** tout en apportant du goût à toutes les assiettes.



LE JARDIN E(S)T LA RECETTE propose **des gomasio à la française, 100% locaux.**

Fruits, légumes, aromates et autres plantes sauvages du jardin y fricotent avec des graines de nos régions, pour donner naissance à des mélanges hauts en saveurs et en couleurs, prêts à titiller les papilles exigeantes.



Gomasio au Sarrasin grillé, Figues & Graines d'orties



LES DESSERTS AUSSI ONT DROIT À LEUR BOUT DE JARDIN !

Sucrées, acidulées, aromatiques, les saveurs du jardin séduisent aussi les becs sucrés !

Alternatives locales au sucre vanillé, les sucres aux fleurs du jardin apportent aux desserts et pâtisseries un arôme délicieusement surprenant. Les fleurs de sureau évoquent le litchi, la reine-des-prés a un petit goût d'amande, le mélilot rappelle la vanille ! Il n'est donc **pas nécessaire de parcourir le monde pour faire voyager nos papilles !**



Topping Sarrasin, Kiwi,
Pommes, Graines d'orties & Basilic

Les toppings sucrés, eux, ensauvagent les yaourts, compotes et autres salades de fruits, en leur apportant du croquant et d'étonnantes notes aromatiques.



BANDE DE MAUVAISES GRAINES

#jesuisunemauvaisegraine



ILS NOUS SOUTIENNENT !



ORIGINES ET PORTRAITS

L'initiative **a germé en 2019**, à Soisy-Bouy, dans le jardin de Bénédicte, où les “mauvaises herbes” règnent en maîtres.

Avec Aurélie, elles partagent le besoin de construire une nouvelle façon de consommer et l'envie de faire connaître ces plantes extraordinaires au plus grand nombre.

Au fil des saisons, les rangs ont grossi et le **collectif s'est renforcé.**

Des centaines de jardiniers adhérents font aujourd'hui partie du réseau, et vendent leurs récoltes.

La marque attire de plus en plus de **clients soucieux de soutenir une consommation durable**, et peut compter sur **une équipe engagée** et **de nombreux ambassadeurs** pour créer cette nouvelle filière vertueuse.





BÉNÉDICTE GORY : PARISIENNE & PAYSANNE

A 40 ans, après avoir travaillé pendant 15 ans pour le groupe LVMH sur des projets innovants et RSE, Bénédicte troque ses souliers vernis pour une paire de bottes. “ Face aux enjeux sociaux et environnementaux de notre époque, je me sentais tellement inutile ! “ avoue-t-elle.

“J’ai ressenti un besoin viscéral de me reconnecter à la nature et de me consacrer à la construction d’un avenir meilleur pour mes enfants . J’ai mis les mains dans la terre et j’ai pris une claque devant l’incroyable générosité de la nature. Je suis tombée amoureuse des plantes sauvages de mon jardin et j’ai **réalisé qu’il n’y a rien de plus sain, responsable et résilient que ce qui pousse dans le jardin.**

J’ai créé LE JARDIN E(S)T LA RECETTE pour encourager le retour à la terre, et donner accès, au plus grand nombre, aux incroyables produits du jardin.”

Bénédicte, co-fondatrice

" Un jardin, même petit, est d'une incroyable richesse !

Fruits, légumes, fleurs, herbes sauvages... nos aïeux avaient l'habitude d'aller chercher au fond du jardin tout ce dont ils avaient besoin pour leur alimentation, leur beauté ou l'entretien de leur maison...C'était à la fois sain, responsable, et pratique : tout ce dont nous avons besoin aujourd'hui !



AURÉLIE CARRILLO : PRO DE LA BINETTE

Périgourdine, gourmande et amoureuse du grand air, Aurélie est issue d'une famille qui aime se retrouver autour d'une table. Attachée à son terroir et aux bons produits, Aurélie évolue pendant 15 ans dans la Bio, en tant que responsable commerciale; membre du conseil d'administration de magasins de producteurs, puis gérante d'une Brasserie artisanale.

Dès son plus jeune âge, son grand-père l'éveille à la nature : avec lui, elle cultive ses premiers légumes et découvre les plantes aromatiques. Les pensées et les travaux de Jean-Marie Pelt et de Pierre Rabhi la fascinent et l'amènent à explorer les plantes médicinales, et à devenir agent de sourcing. Sa rencontre avec François Couplan, spécialiste international des plantes sauvages comestibles, est un moment fort de sa vie, l'amenant à voir dans le monde sauvage une réponse à nos enjeux modernes.

Son désir d'assurer l'avenir des générations futures en s'appuyant sur des connaissances oubliées sont désormais les clés de sa vocation.

"Enfant, je passais des journées entières à vivre des aventures extraordinaires dans les bois : je m'y sentais tellement bien ! En me plongeant dans la botanique je suis tombée amoureuse de chaque plante. Toutes ont des bienfaits et des vertus extraordinaires et je me réjouis de les partager !



Aurélie, co-fondatrice



RÉSEAUX SOCIAUX & CONTACTS



LE JARDIN E(S)T LA RECETTE

www.lejardinestlarecette.fr

Bénédicte Gory - benedicte@lejardinestlarecette.fr

Aurélie Carrillo - aurelie@lejardinestlarecette.fr

Toute l'équipe - contact@lejardinestlarecette.fr

