



FICHE PRESSE
2019

BIEN-ETRE

Trésors b(i)otaniques

DOUBS
●● LES BELLES RENCONTRES
by Montagnes du Jura

Trésors b(i)otaniques...

Et si le bien-être tirait son essence originelle des prairies et forêts du Doubs ? Pour mieux reconnecter son esprit à son corps – ou inversement – et entamer sa quête de zénitude/plénitude, commençons par le début ! Car quoi de mieux que s'accorder le temps de l'exploration des multiples trésors b(i)otaniques que nous offre la nature ? Plantes et fleurs médicinales endémiques aux puissantes vertus, huiles essentielles et de massages, hydrolats, produits de soin mais aussi étonnantes douceurs ou élixirs qui sont élaborés avec passion. Ils constituent les compléments élémentaires aux bienfaits des instants détente et "lâcher prise" en sauna, hammam, jacuzzi et autres séances de massages bien-être.

Des plantes à déguster ou pour soigner



AROMATIQUES & MEDICINALES

Menthe et Mélisse

Tout se passe à 900 m d'altitude au cœur des Montagnes du Jura. Issues de la cueillette sauvage ou cultivées, les plantes aromatiques et médicinales sont ici transformées avec soin par Marie Laresche et Baptiste Riot. Thym, origan, menthe poivrée, mauve, ortie, reine des prés, agastache, calendula... Autant d'essences qui rappellent immédiatement les décoctions de nos grands-mères avec ce petit plus bio. Le choix des produits s'inscrit dans l'originalité : huiles essentielles, sels aromatisés, sucre et sels de cuisine aux plantes, pétales précieux de décorations, plantes à soupes, confitures aux plantes... Laissez-vous surprendre tout en prenant soin de votre santé et cueillez vous-même vos plantes préférées à la ferme située dans le village de La Planée, membre du réseau de visites d'entreprises Made in chez nous. La distillerie est labellisée *Made in chez nous*.



MENTHEETMELISSE.FR

PLANTES SAUVAGES

La Serpolette

Installée depuis 2011 dans le petit village de Crouzet-Migette qui surplombe la vallée du Lison, Sylvie Euvrard jardine et cueille sa montagne du Haut-Doubs. Cette jeune cultivatrice de plantes aromatiques et médicinales bio connaît parfaitement les propriétés insoupçonnées des végétaux qui poussent dans son jardin ou qu'elle prélève dans la nature. Et une fois son marché fait, place à l'élaboration. Inventive et passionnée du règne végétal, Sylvie propose une odorante et étonnante palette de produits culinaires, allant des tisanes au pesto, à l'ail des ours, en passant par les aromates, confitures, ou encore des gelées. Elle crée également des bouchées de chocolat aux plantes. Des produits de haute qualité à découvrir sans plus tarder !



LA-SERPOLETTE.FR

SUR LE TOIT DU DOUBS

La Semilla

Située aux Fourgs, village le plus haut du Doubs, la Semilla produit depuis 2010 des légumes de saison et des plantes aromatiques cultivés sans engrais chimiques ni pesticides de synthèse. L'attachement de Mayra et François Aymonier aux variétés anciennes et à la biodiversité des plantes les ont conduits à varier leurs cultures. En complément des légumes de saison, la Semilla renoue avec la tradition de paysan-distillateur et produit des absinthes, des apéritifs anisés, un apéritif à la gentiane et élabore de manière artisanale des confitures, des sirops, des tisanes et des chocolats. Le tout en bio certifié !



SEMILLA25.FREE.FR

Cosmétique & bien-être

Le sapin roi

Aromacomtois

Installé à Amancey, Grégory Hays, ingénieur de formation, s'est lancé depuis juillet 2017 dans la distillation des aiguilles de sapin blanc, sapin douglas, pin sylvestre, mélèze, épicéa, qui renferment une centaine de composants actifs. Il produit des huiles essentielles qui sont ensuite transformées en produits de thérapie, cosmétique (savons issus d'un procédé de saponification à froid, shampoing douche, huiles de massage), parfumerie (parfums d'ambiance et assainissant) et confiserie (bonbons cuits au miel de sapin du Jura, gommages sans sucre au miel de sapin du Jura). La distillerie, labellisée "Made in chez nous", produit sous la mention « Nature & progrès » suivant les principes de l'agro-écologie paysanne qui privilégie une agriculture de proximité biologique, respectant les équilibres naturels et respectueuse de l'environnement.



VERTUS MEDICINALES

Le Jardin en hercier

Kevin Goypiro s'est installé en 2014 à Fontaine-les-Clerval où il cultive plantes aromatiques, médicinales et fruits rouges (fraises, groseilles, cassis) en bio et cueille les plantes que Dame nature lui offre aux alentours de sa ferme. Tous les produits sont transformés artisanalement en sirops (bourgeons de sapin, mélisse, fleurs de sureau, verveine citronnée, menthe verte, fraise), confitures (framboises jaunes), coulis, aromates de cuisine, baumes (consoude, millepertuis, calendula...), huiles aromatisées, pestos, ail des ours et autres délices. Kevin Goypiro conçoit également des tisanes dont certaines aux vertus soignantes et aux noms plein d'humour « goutte au nez », « digestiz », « coup de fouet », « vague de fraîcheur », « bonne vue »...



A FAIRE SOI-MEME

Serpe et chaudron

Redécouvrez les savoir-faire oubliés de nos aïeux. Apprendre à confectionner ses propres remèdes et cosmétiques grâce à des clés toutes simples que Ludivine vous dévoilera. Pour gagner en autonomie et se lancer en confiance dans cette aventure sauvage, tendre peu à peu vers des soins plus respectueux de son corps, de sa tête et de l'environnement, puisez en toute simplicité dans les merveilles que la nature offre. Après cette reconnexion avec la nature que propose Ludivine dans son atelier à Fontaine-les-Clerval ou au domicile des personnes intéressées, on ne vit plus les balades de la même façon !



HERBES A CROQUER

Chez les Colin

C'est à 1 100 m d'altitude, à Hauterive-la-Fresse à la frontière suisse, entre prairies et forêt de sapins, que siège cette ancienne douane centenaire qui accueille les visiteurs à la recherche de calme et de sérénité. Chez les Colin, en plus d'être un nid douillet et coquet, offre une table gourmande. Grande passionnée de cuisine, Christiane, la maîtresse de maison, propose également des ateliers « Herbes à croquer » qui mêlent cueillette et cuisine aux fleurs et plantes sauvages et atelier dessin et aquarelles avec l'illustratrice Monique Félix.



CHEZLESCOLIN.FR



CUISINOTHERAPIE AVEC UN CHEF

L'Atelier du chef

Dans la vallée du Lison, là où la source du Lison jaillit d'un porche rocheux, le chef Christian Paccard partage sa passion et propose des cours de cuisine au sein de l'Atelier du Chef, à Nans-sous-Sainte-Anne. *Cuisine et sac à dos* combine des sorties dans la nature environnante pour reconnaître et cueillir les plantes, découvrir leur cycle de vie, leurs saveurs, leurs vertus thérapeutiques et leur utilisation dans la cuisine. A l'automne, les champignons sauvages sont à l'honneur. Avec *Cuisinothérapie* il est question pour le premier atelier d'huiles essentielles pour le bien-être et leur utilisation en cuisine et pâtisserie. Le second aborde les aliments trésors de notre santé. L'absinthe est au cœur de l'atelier *Coup de cœur du chef*.



LATELIERDUCHEF.FR



DE LA PRAIRIE A L'ASSIETTE

La Champagne

Perchée dans les Montagnes du Jura à 1 267 m d'altitude, la ferme d'alpage La Champagne jouit d'une vue imprenable sur le Mont-Blanc et la chaîne des Alpes. Isolée tout en étant située à proximité des commerces, elle invite à savourer le calme, l'authenticité et la beauté d'une nature préservée. Sur ce site privilégié, Christine organise des stages sur les usages des plantes sauvages et médicinales : cueillette, transformation, dégustation et conseils sur les bienfaits des plantes. Elle propose également des stages autour du bien-être : sensibilisation aux principes de base de l'alimentation saine, initiation aux massages détente, musicothérapie... Tous les stages se déroulent avec des intervenants qualifiés à La Champagne et dans la nature environnante.



LA-CHAMPAGNE.EU



DERIVES DE NATURE

Les P'tites plantes d'Hubert Gaillot

En 1992, Hubert Gaillot acquiert une ferme datant de la Révolution française, à 900 m d'altitude et lance son activité Les P'tites plantes. Sur 75 ares, il cultive des plantes médicinales et aromatiques et en récolte aussi dans la montagne alentour. Séchées, elles sont transformées en infusions, aromates, confitures, gelées, sirops. Fraîches, elles sont mises à macérer dans l'alcool ou dans l'huile pour réaliser alcoolatures et baumes. Ce sont pas moins de vingt références et produits dérivés qui sont à découvrir comme la pétillante Frénette (boisson rafraîchissante) ou la succulente cramailotte.

L'été, la visite de la ferme mène les visiteurs à la découverte des plantes sauvages et de novembre à mars, Hubert Gaillot anime des veillées thématiques sur les plantes ou les abeilles... avec dégustation de tisane locale !



HUBERT-GAILLOT



Cosmétique & bien-être

ATELIERS "DO IT YOURSELF"

Le soin jardiné

Productrice de plantes à parfum, aromatiques et médicinales biologiques à Ornans, Armelle Chauveau propose des formations où l'on apprend à fabriquer ses propres produits de soins naturels et biologiques, à composer selon ses besoins, selon la nature de sa peau et la saison, en pratiquant les techniques de base d'une cosmétique respectueuse de la nature. On découvre les plantes aromatiques, les eaux florales, les huiles essentielles dans leur utilisation quotidienne. Des démonstrations de distillation d'huile essentielle et des visites du jardin durant l'été sont également proposées. Bientôt la gamme de produits s'enrichira de cosmétiques aux végétaux bio maison sous mention « Nature et progrès ». Le soin jardiné est labellisé *Made in chez nous*.



PEAU-DE-FLEURS



Des visites nature

JARDIN VIVRIER

Le potager d'une curieuse

Josiane Goepfert a ouvert son jardin au public il y a une vingtaine d'années, celui-ci est reconnu jardin vivrier de culture biologique depuis 30 ans. C'est un jardin d'acclimatation, d'expérimentation de différentes techniques de culture biologique où s'épanouissent quelque 800 variétés d'aromates, de légumes, de plantes sauvages comestibles et de petits fruits. C'est également un jardin pédagogique qui accueille tout au long de l'année des stagiaires. Dans le stage "La cuisine des plantes sauvages" Josiane explique comment les reconnaître dans son jardin et dans leurs milieux naturels autour du village de Froidevaux, enseigne leur utilisation et invite à les déguster lors d'un déjeuner convivial.



POTAGERDUNECURIEUSE.FR



DANS UNE ÉCO-CONSTRUCTION

La Damassine

La Damassine dont l'architecture est une écoconstruction, rend un hommage légitime aux multiples vergers qui peuplent le Pays de Montbéliard et propose trois parcours muséographiques sur les vergers, le paysage et l'énergie. Les visiteurs découvrent notamment un verger avec placette pédagogique, un pressoir, une cuisine pédagogique, une miellerie, une salle conviviale. Toute l'année, les animations se succèdent alliant savoir, savoir-faire et gourmandises... Ainsi Armelle Chauveau de Soin jardiné anime des stages de fabrication de savon tout doux et bio et de lessive et nettoyant multi-usage. Josiane Goepfert, du Potager d'une curieuse, propose de cuisiner et déguster les végétaux. A La Damassine, on peut également presser ses fruits et obtenir des conseils et des aides pour l'entretien de ses vergers. La Damassine est labellisée *Made in chez nous*.



AGGLO-MONTBELIARD.FR



SORTIES NATURALISTES

Le CPIE du Haut-Doubs

Installé à la Maison de l'environnement de la vallée du Drugeon, dans un bâtiment respectueux de l'environnement (HQE), le Centre permanent d'initiatives pour l'Environnement (CPIE) du Haut-Doubs organise régulièrement des ateliers pratiques et des sorties naturalistes. *Apprendre les plantes médicinales, Secrets de plantes sauvages des rues* se déroulent sur la journée ou demi-journée et permettent de découvrir les plantes, leurs vertus et de les reconnaître dans la nature. Parallèlement le CPIE propose des rallyes pédestres thématiques et des balades conviviales de sensibilisation à l'environnement. Ainsi *De la nature à l'assiette* mêle découvertes naturalistes et gastronomiques sur les enjeux de la rivière.



VISITES ET STAGES

Les Plantes Compagnes

Une poignée de passionnées du végétal a créé en 2000 l'association Les Plantes Compagnes afin de valoriser la flore médicinale et culinaire par le biais d'ateliers et d'animations. Des visites des jardins pédagogiques bio de plantes médicinales, aromatiques et à usages implantés à Montgesoye, au cœur de la vallée de la Loue, permettent de se familiariser avec le végétal cultivé et le végétal à l'état sauvage. Parallèlement d'avril à novembre, l'association propose des ateliers tels que *Plantes et Qi Gong, Plantes comestibles, Cueillette et cuisine, Technique de cueillette, de séchage* et composition d'une tisane... ou bien encore des stages de découverte des huiles essentielles, végétales, de massage..., ou d'identification et reconnaissance des baies sauvages.



LECTURE DE PAYSAGE

Dans les Espaces naturels sensibles

Le Département du Doubs accorde une importance majeure à la sauvegarde de son exceptionnelle biodiversité. Seize espaces naturels sensibles (ENS) labellisés pour leur richesse faunistique, floristique et paysagère sont ouverts au public invité à prendre conscience de leur fragilité. Des parcours pédagogiques sont installés et des visites guidées sont régulièrement organisées. Dans le Pays de Montbéliard, l'ENS de la Basse vallée de l'Allan s'étend sur 120 ha de plaine alluviale, à la confluence du canal de Montbéliard à la Haute-Saône et du canal du Rhône au Rhin.

Il accueille 152 espèces d'oiseaux que l'on peut apercevoir depuis un observatoire, notamment des oiseaux d'eau en escale migratoire ou en hivernage comme la bécassine des marais ou le chevalier aboyeur. Il abrite également plusieurs espèces protégées de flore patrimoniale : ophrys abeille, limoselle aquatique, en danger sur la liste rouge régionale. Deux boucles de 1,7 km et de 5 km dotées de tables de lecture permettent de profiter de ce milieu naturel sensible.



A déguster

TYPÉS

Limonaes et sirops

Depuis 1921 et quatre générations, les boissons Rième produisent la Mortuacienne, limonade artisanale légèrement citronnée présentée dans une bouteille en verre célèbre pour son intemporel bouchon mécanique. La recette originelle est restée fidèle au terroir et se décline désormais en sept parfums. Cet amour du bon produit avec les mêmes ingrédients (100 % de sucre de betterave) perdure avec la création d'une gamme de sirops riche de plus d'une trentaine de parfums dont les plus typiques distillent des arômes de gentiane et de sapin... Élaborés à partir d'extraits naturels, réputés pour leurs parfums intensément fruités, appréciés pour leur saveur sucrée équilibrée et leur texture agréable, les sirops Rième jouent la carte du plaisir vrai !



RIEME-BOISSONS.FR



ELIXIR

Les Larmes de la ruche

Passionné d'eaux-de-vie et de liqueur, Lionel Chartier qui a quitté les palaces parisiens pour devenir apiculteur dans le Haut-Doubs, a mis au point la recette des Larmes de la ruche. Quatre ans lui ont été nécessaires pour peaufiner la recette jusqu'à cet élixir aux arômes bien équilibrés. La liqueur concoctée à partir d'un audacieux mariage de rhum et de miel maison n'a pas laissé indifférente la distillerie Guy qui produit et commercialise la boisson servie de préférence en digestif.



RHUMAUMIEL.FR



MYTHIQUE

La liqueur de sapin

Du conifère, arbre mythique des Montagnes du Jura, on peut réaliser bien des choses. On parle des sapins, même si bien souvent il s'agit d'épicéa. La sève, connue pour ses vertus antiseptiques, et les bourgeons de sapin étaient utilisés de longue date dans diverses préparations. C'est en 1902 qu'Armand Guy décide d'utiliser cette matière première et invente la liqueur de sapin, spécialité de Pontarlier à base de bourgeons distillés et macérés. Après l'interdiction de l'absinthe en 1915, la production de liqueur de sapin se développe et s'est diversifiée aujourd'hui. La distillerie Guy a ainsi lancé ces dernières années le Sapont, qui associe le Pontarlier-Anis, boisson apéritive du Haut-Doubs et la liqueur de sapin et tout dernièrement le Vert sapin sous forme de mousse.



PONTARLIER-ANIS.COM

Contact presse



83 rue de Dole - 25000 Besançon

Sylviane Dornier

03 81 21 29 69

sylviane.dornier@doubs.com



doubs.travel/presse



[RPDoubsTourisme](https://www.instagram.com/RPDoubsTourisme)