

Editorial

Ll était une fois ...

Toutes les belles histoires commencent par « *il était une fois* ». Il est donc normal que *La Feuille de Bergamote*, comme toutes les belles histoires, commence par cette phrase riche de promesses.

Ne le dites à personne mais le Père Noël m'a téléphoné pour me demander s'il pouvait venir. A vous, (mais ne le répétez pas), je peux dire qu'il a rempli sa hotte avec les coffrets de thés du monde, il a pris des chèques-cadeau et aussi des bougies au thé des Lords. Il a aussi acheté quelques théières en fonte mais sa hotte était devenue si lourde à force de tout acheter qu'il a choisi de terminer ses achats par l'intermédiaire de notre [boutique](#) internet avec paiement sécurisé.

Il m'a demandé ensuite tout plein de renseignements sur les huiles essentielles et la manière dont nous les utilisons à La Bergamote. Comme vous allez le faire en lisant ce numéro, il a tout compris de l'aromathérapie. Et comme la Mère Noël est une cuisinière qui aime bien les bons petits plats mais qu'elle n'a pas le temps de passer des heures derrière ses fourneaux, il m'a demandé de lui donner une excellente recette pour les fêtes de fin d'année. Il est reparti avec la recette des palourdes au thé vert.

Il était une fois un Père Noël qui était venu à La Bergamote et qui en est reparti plein de trésors. Ne dites pas au Père Noël que je vous ai confié les secrets que je lui avais donnés. Parce que je sais, moi, que pour Noël, vous allez recevoir des cadeaux qui proviennent de La Bergamote.

Alors que les fêtes de fin d'année approchent, permettez moi de vous souhaiter avec quelques jours d'avance un très joyeux Noël et une très heureuse année 2009. Nous aurons l'occasion de formuler plus en longueur ces vœux de bonheur et d'équilibre que nous vous adressons. Mais, fidèles à notre philosophie, nous pensons que le bonheur, c'est maintenant. Que Noël, c'est tous les jours. Que le bien-être, c'est une valeur qui se bâtit tout au long de l'année. Ce ne sont pas des vœux pieux. Ce sont des décisions qui se prennent au quotidien.

« Je n'ai pas le temps... » entend-on à longueur d'année. Mais de quoi a-t-on le temps ... sinon pour les choses que l'on a décidées ?

BONNES FETES DE FIN D'ANNEE A CHACUN

Il y a plus de plaisir à donner qu'à recevoir

Mohammed Ali (boxeur)

Il y a plus de plaisir à recevoir qu'à donner

L'inspecteur des impôts

Il y a autant de plaisir à donner qu'à recevoir

Le praticien en Sensitive Gestalt Massage ®

LE COIN DU THEOPHILE

RECETTE DES PALOURDES AU THE VERT SENCHA ARIAKE SUR VELOURS DE CHAMPIGNONS

Cette recette a été élaborée par **Sylvain Sendra**, chef du restaurant **Le Temps au Temps**, Paris 11° pour le Palais des Thés

Recette pour 4 personnes

Temps de réalisation : 30 minutes

1- Ingrédients

400 g de grosses palourdes grises

400 g de champignons de Paris

15 à 20 g de thé Sencha Ariake (soit environ 2 cuillérées à soupe)

200 g de pousses d'épinards

20 cl de crème fraîche

20 cl de vin blanc

10 cl d'huile d'olive vierge

1 gousse d'ail

1 oignon

2- Les palourdes

Faire revenir l'oignon émincé et la gousse d'ail écrasée (non épluchée) dans l'huile d'olive. Placer les palourdes dans la poêle et mouiller au vin blanc.

Couvrir et laisser cuire 1 à 2 minutes afin que les palourdes s'ouvrent.

3- Le velours de champignon

Emincer les champignons.

Dans une casserole, les faire revenir avec de l'huile d'olive, puis recouvrir avec de l'eau et faire réduire aux 3/4.

Ajouter 10 cl de crème et continuer la réduction pour une bonne homogénéisation.

Passer le tout au mixer.

4- L'émulsion de thé vert

Récupérer le bouillon de cuisson des palourdes et le faire réduire doucement.

Sous couvert afin de préserver les arômes du thé, faire infuser pendant 1 à 2 minutes le thé dans ce bouillon.

Filter au chinois et faire de nouveau réduire avec 10 cl de crème fraîche.

Passer la préparation au mixer pour obtenir une mousse légère.

5- Dressage de l'assiette

Verser le velours de champignons sur l'assiette et disposer délicatement quelques palourdes et quelques feuilles d'épinard pour la décoration.

Au dernier moment, couvrir les palourdes avec l'émulsion chaude parfumée au thé.

[Thé Sencha Ariake doypack 100 gr](#) : 10 €80

Les Huiles Essentielles

Dans notre précédent numéro, nous vous avons présenté le livre « Aroma Famille ». Pour prolonger cette approche de l'aromathérapie, nous vous proposons de découvrir, à travers un article tiré de Cabines n° 211 d'octobre 08 ce que sont réellement les huiles essentielles, d'où elles viennent, comment elles sont produites et quelles sont leurs qualités.

Suite (et fin) de cet article au prochain numéro

L'HISTOIRE DES PLANTES: UNE EPOPEE GRANDIOSE. De la cellule primitive marine, artisanne de la chlorophylle, aux plantes à fleurs dominant aujourd'hui les paysages, quel modèle de créativité!

Algues, fougères, plantes à fleurs, arbres en tout genre, une diversité haute en molécules actives... pour le plus grand bonheur de la cosmétique naturelle et Bio qui met au cœur de ses produits la quintessence de la nature, « l'âme » des plantes, les huiles essentielles.

Connues des grandes civilisations, les huiles essentielles ont leur berceau dans le bassin méditerranéen. Égyptiens, Grecs, Romains, Perses utilisent leurs vertus thérapeutiques et ces « parfums d'Arabie » gagnent progressivement l'Europe. Elles tombent dans l'oubli jusqu'au XX^e siècle où elles retrouvent leurs lettres de noblesse avec l'aromathérapie, discipline aujourd'hui enseignée dans les facultés et les écoles médicales. Résistance bactérienne oblige, elles font l'objet de nombreuses recherches, mettant à nu peu à peu leurs molécules, pour mieux comprendre, et prouver, leurs actions si multiples... même au niveau cutané. Une véritable reconnaissance pour la cosmétique naturelle et Bio, dont elles sont des actifs de tout premier choix!

Une huile essentielle pure, authentique, un coût que l'or comprend facilement à la lecture de ces chiffres.

En effet, pour obtenir 1 kg d'huile essentielle, il faut:

- 7 kg de boutons floraux de Clous de Girofle;
- 50 kg de Lavandin et d'Ylang-ylang;
- 150 kg de Lavande et 5 à 10 tonnes de Mélisse...

Qu'est-ce qu'une huile essentielle?

Ce sont des molécules très volatiles, odorantes, élaborées par des cellules sécrétrices:

- à la périphérie de la plante au niveau de l'épiderme, par des glandes ou des poils sécréteurs, stockées dans des poches à essences (cas de la Lavande, Sauge...);
- dans l'épaisseur de la feuille (cas du Millepertuis, Géranium...);
- dans des canaux, en profondeur de la plante, dans le bois des arbres (Bois de rose, Pin...).

On peut les extraire des feuilles (Oranger bigaradier, Camomille...), des tiges (Menthe poivrée...), de l'écorce (Cannelle...), du bois (Bois de rose...), des racines (Angélique...), des organes reproducteurs tels les fleurs (Rose), graines (Carotte), fruits (agrumes).

Des « outils » très polyvalents

Le végétal, « rivé » au sol, a élaboré au cours de son évolution des stratégies pour pallier cet inconvénient. Il a mis en place des systèmes de défense :

- face à ses voisins, pour « défendre » son territoire; l'huile essentielle inhibe la croissance des plantes voisines;
- face à ses prédateurs, les herbivores. La sécrétion d'huiles essentielles les repousse.

Reproduction oblige, les huiles essentielles, par leurs odeurs, attirent les pollinisateurs, et particulièrement les insectes chargés de mettre en contact les précieuses cellules de la perpétuation de l'espèce.

L'huile essentielle est donc un moyen relationnel vital pour le végétal. Elle sert aussi à la régulation de la température et de l'humidité.

Leur obtention

Elle se fait par distillation des plantes aromatiques, nécessaire pour obtenir l'appellation huile essentielle. Pour avoir une huile essentielle de qualité, il faut absolument une distillation à l'eau ou hydro distillation et non une extraction par solvants chimiques préalable à la distillation, souvent utilisée. La distillation donne deux produits cousins:

- l'hydrolat, substance odorante formée d'eau dans laquelle s'est dissoute une partie d'huile essentielle. Il peut être utilisé à la place de l'eau dans un produit Bio;
- l'huile essentielle, non hydrosoluble, souvent plus légère que l'eau, qui se différencie d'une huile grasse car elle se volatilise rapidement et donne sur le papier une tache passagère.

Pour les zestes d'agrumes, on effectuera un pressurage et l'on parlera alors d'essence.

Mais les huiles essentielles peuvent aussi être falsifiées par ajout de composants obtenus par synthèse chimique, question de coût! Se méfier des prix anormalement bas !

Les différents constituants, chimiquement reconstitués, sont assemblés, mais ne présentent alors pas d'activité, ils peuvent même être toxiques.

(Fin de la première partie)

A La Bergamote, nous avons choisi de n'utiliser que les produits du **Laboratoire de Combe d'Ase** (www.combedase.fr) situé à Sisteron.

Certifié *Ecocert* pour ses produits issus de l'*Agriculture Biologique AB* ainsi que pour ses compositions cosmétiques, ce spécialiste de l'aromathérapie au cœur de la Haute-Provence élabore des produits de haute qualité. Nous avons été séduits par le fait que tous les principes actifs utilisés sont d'origine naturelle, mais également par les qualités humaines de ses dirigeants. Et quand on parle de développement durable, nous pensons que tout commence par là.

Nouveaux produits



Boîtes à thé 125 g

Hauteur : 11 cm - Diamètre : 8,7 cm 7 € 50

Pour mettre en valeur vos thés dans des boîtes spécialement conçues pour leur conservation.

[commander](#)



CHEQUES CADEAU

Toutes les prestations de La Bergamote sont disponibles sous forme de chèques-cadeaux.

[Rendez-vous sur notre boutique en ligne](#)

Bougies



La fragrance de la bougie parfumée au thé Fleur de Geisha évoque la fragilité des premières fleurs et la douceur nacrée de la poudre de riz. En se consumant, son parfum s'élève, aérien, céleste, virginal. Un hymne à la pureté.

Bougie Fleur de Geisha 35 €
[commander](#)

La senteur de la bougie parfumée au Thé des Lords évoque la rencontre inattendue des vergers de Sicile et du fog londonien. En se consumant, son parfum s'exalte, solaire, fantasque, élégant.

Une invitation à la vitalité.
Bougie Thé des Lords 35 €

[commander](#)



Fabriquées avec le plus grand soin, ces bougies parfumeront délicatement la maison pendant une cinquantaine d'heures environ.

Coffrets Mousselines

Ce coffret Thés d'Origine, au design sobre et élégant, offre une sélection des plus grands crus d'origine du Palais des Thés.

Ce coffret contient 54 mousselines, soit 6 mousselines de chacune des 9 variétés suivantes :
Chine : Grand Jasmin Chun Feng, Grand Yunnan Impérial, Long Jing, Pu Er Impérial.
Taïwan : Thé du Tigre.
Inde : Margaret's Hope, Saint-James, Big Ben.
Japon : Sencha Ariake.

Chaque mousseline de thé est dosée à 2 g environ.



[Commander](#)

Coffrets découverte

Découvrez les cultures du monde avec cette sélection de thés originaires de tous les continents et de mélanges parfumés créés par Le Palais des Thés.

Ce coffret contient 12 échantillons de thé, présentés sous formes de tubes en métal, ainsi qu'un Guide Théophile. Chaque tube permet de préparer l'équivalent d'une théière de 6 tasses (1,2 l).

Notre sélection : Japon Genmaicha, Chine Grand Yunnan Impérial, Taiwan Butterfly of Taiwan, Tibet Thé des Moines, Inde Margaret's Hope, Argentine Flor de Oro, Ile Maurice, Iran Gilan, Turquie Thé du Hammam, Maroc Thé des Sables, Angleterre Thé des Lords, Atlantique Thé des Alizés.

[Commander](#)



Le Palais des Thés a réuni dans un superbe coffret végétal douze de ses meilleurs crus de thé vert. Une sélection rare pour s'abandonner à un merveilleux voyage sensoriel et bienfaisant, à la découverte de saveurs inattendues et de parfums étonnants. Un coffret idéal pour s'initier ou approfondir ses connaissances sur les thés verts du monde et leurs cultures.



Ce coffret contient une sélection de 12 échantillons de thé vert, présentés sous la forme de tubes en métal, ainsi qu'un Guide Théophile (en Français)*. Chaque tube de thé permet de préparer l'équivalent de 2 théières de 4 tasses. Notre sélection : Chine Long Jing, Chine Gunpowder, Chine Gu Zhang Mao Jian, Grand Jasmin Mao Feng, Japon Tamaryokucha Impérial, Japon Genmaicha, Japon Sencha Ariake, Japon Fleur de Geisha, Inde Thé des Sherpas, Thé des Sables, Thé du Hammam, Thé des Alizés.

[Commander](#)