

# LA CARTE DE LA PÉNICHE ALTHÉA

100%  
BIO

## LES TISANES

SIMPLES

2€



Choisissez une plante parmi la collection directement au bar.

COMPOSÉES

3€



Découvrez des recettes originales (ci-dessous).

### ÉNERGIE

Idéale après une baisse d'énergie.  
Basilic - lavande - mélisse - origan  
pétales de rose  
10 mn d'infusion

### CUP OF TEA

Excellente alternative au thé !  
Parfaite avec un petit gâteau.  
Mélisse - menthe  
10 mn d'infusion

### COQUINE

Pour booster votre libido.  
À boire en fin de journée.  
Berce - gingembre - cannelle - menthe  
10 mn d'infusion

### RENTRÉE

Une tisane pour retrouver courage et énergie !  
Angélique - coriandre - romarin - thym  
menthe poivrée  
10 mn d'infusion

### ANTIDÉPRIME

Pour les jours où tout semble gris.  
Verveine - mélisse  
10 mn d'infusion

### JAMBES LÉGÈRES

Faites du bien à vos gambettes !  
Hibiscus - fleurs de sureau - racine de réglisse  
cynorhodon  
10 mn d'infusion

### 100% THYM – TISANE SIMPLE

Le thym est une plante un peu magique !  
Idéale pour soigner les coups de froid, les rhumes, la grippe, mais aussi les digestions difficiles.  
Thym  
10 mn d'infusion

### TONIQUE – TISANE SIMPLE

(RECETTE D'HILDEGARDE DE BINGEN)  
Le fenouil rend joyeux, donne un teint frais et assure une bonne digestion : à consommer sans modération !  
Graines de fenouil  
10 mn d'infusion

### RELAXANTE (RECETTE D'HILDEGARDE DE BINGEN)

Un mélange relaxant, à boire idéalement avant chaque repas.  
Mélisse - sauge - lavande  
5 mn d'infusion

### DÉTOXIFIANTE

Idéale pour nettoyer son foie en douceur.  
Trèfle rouge - menthe  
5 mn d'infusion

### DÉTOXIFIANTE (BIS)

Avec des notes plus florales !  
Hibiscus - ortie - racine de réglisse  
5 mn d'infusion

### CONTRE LE RHUME

Apaisante et anti-inflammatoire.  
Gingembre - citron - miel - (racine de réglisse)  
5 mn d'infusion

### AU ROMARIN FRAIS

Énergisante et rajeunissante !  
Romarin - zeste d'orange - clous de girofle  
citron - miel  
10 mn d'infusion

### FRAÎCHEUR

Oui, on peut boire chaud et être rafraîchi !  
Menthe fraîche - verveine citronnelle fraîche  
5 mn d'infusion

### RÉCONFORT

Une tisane qui vous enveloppe et vous rassure.  
Verveine - marjolaine - sauge - lavande  
10 mn d'infusion

### ORIENTALE

Laissez votre esprit s'évader...  
Boutons de rose - menthe douce - cannelle  
oranger  
10 mn d'infusion

### PETIT DÉJEUNER

Pour démarrer la journée en douceur.  
Cynorhodon - citronnelle - menthe douce  
hibiscus - pâquerette - pétales de bleuet  
catendula  
10 mn d'infusion

## CAFÉ MALONGO

1€

En dosettes souples, enveloppées de fibres naturelles, non chlorées, compostables et recyclables). **Malongo** est une PME française, familiale, dynamique et engagée.

### LA TIERRA, PUR ARABICA

Rigoureusement sélectionné selon un mode biologique et équitable, ce café a été torréfié artisanalement à « l'ancienne ». Café harmonieux et savoureux.

### LES PURS MATINS, PUR ARABICA

Issu des meilleures origines, ce café spécial petit déjeuner vous réveillera en douceur !

## YOGI TEA

2€

La philosophie des thés **Yogi Tea** trouve ses origines dans l'Ayurveda. Ils sont élaborés selon des objectifs précis et en utilisant des ingrédients talentueusement mélangés. **Yogi Tea** s'engage à fournir des ingrédients de la meilleure qualité possible et à respecter les ressources naturelles de la terre. Et quel plaisir de découvrir la petite phrase du jour dans chacun des sachets !

La péniche Althéa a sélectionné pour vous des mélanges savoureux :

### BONHEUR

Infusion associant un mélange d'herbes et d'épices, à base de cannelle, de gingembre et d'anis.

### JOIE DE VIVRE

Infusion associant un mélange d'herbes et d'épices, à base de basilic, réglisse, jus de citron.

### CLASSIC

Infusion ayurvédique aux épices, à base de cannelle, cardamome et gingembre.

### ÉNERGIE DU THÉ VERT

Un thé vert à base de citronnelle, de guarana et de gingembre.

### RÉCONFORT DE LA GORGE

Infusion associant un mélange d'herbes et d'épices, à base de réglisse, de fenouil et de cannelle.

### IDÉES CLAIRES

Infusion associant un mélange d'herbes et d'épices, à base de cacao, menthe et réglisse.

## THÉS LES JARDINS DE GAÏA → 2€

Pionniers du thé bio depuis leur création en 1994, **Les Jardins de Gaïa** proposent aujourd'hui près de 500 thés et tisanes bios d'excellence. C'est grâce à des relations durables et soutenues avec les producteurs que **Les Jardins de Gaïa** proposent une gamme exceptionnelle de bons thés et de très grands crus, dont la majeure partie en commerce équitable et certains en biodynamie. Ces thés s'adressent aussi bien aux novices qu'aux amateurs et fins connaisseurs ! Des thés natures d'origine aux mélanges maisons inédits, tout est réalisé artisanalement, dans leurs locaux en Alsace.

La péniche Althéa a sélectionné pour vous la gamme des thés militants : à chaque achat d'une boîte, 1 € est reversé à l'association partenaire.

### **KOKOPELLI, LE JOUEUR DE FLÛTE** VERT

Thé vert, bergamote, vanille  
Dégradé de feuilles vertes issues des théiers anciens vietnamiens pour une infusion au parfum délicieux. L'acidulé de la bergamote est arrondi par la vanille puis par la lavande discrètement suggérée. Frais souvenir d'été, rythmé par la flûte de Kokopelli, musicien des légendes amérindiennes. Très agréable en journée.

### **KOKOPELLI, RÊVE ÉVEILLÉ DE GAÏA** BLANC

Thé blanc, gingembre, vanille  
Douceur et harmonie typiques du thé blanc caressant le palais avant que ne s'épanouissent les arômes subtils et dynamisants du gingembre, magnifiés par la vanille. Une persistance en bouche, astucieusement rehaussée pour animer tous les enfants de Gaïa à s'élever ensemble contre la destruction de ses dons. Car rêver est toujours autorisé...

En achetant ces thés, vous participez au financement de la campagne « Semences sans Frontières » de Kokopelli. Par ce biais, l'association envoie chaque année des centaines de kilos de semences aux communautés rurales les plus démunies de la planète. [www.kokopelli-semences.fr](http://www.kokopelli-semences.fr)

### **LES AMANINS, LE SONGE DU COLIBRI** VERT

Thé vert, citron, basilic  
Mélange tonique et inattendu. À la fraîcheur du thé vert issu de théiers anciens du Vietnam s'ajoute l'acidulé du citron. Un mariage savoureux auquel l'épicé du basilic vient offrir un coup de pep's incomparable. Idéal pour prendre son envol et oser donner vie au songe du colibri.

Quels enfants laisserons-nous à la planète ? En achetant ce thé, vous participez à l'aventure du centre agroécologique des **Amanins** et soutenez l'école du **Colibri** et l'action éducative de l'association auprès des enfants. [www.lesamanins.com](http://www.lesamanins.com)

### **LES AMIS DE LA BIODYNAMIE,** NOIR

ENTRE CIEL ET TERRE  
Thé noir, épices, bergamote  
Union harmonieuse du thé noir et des épices, soulignée d'une jolie note de bergamote, cette composition particulièrement aromatique est un hymne à l'agriculture biodynamique, mode de culture qui élève plantes et hommes en parfaite harmonie. Pour un moment privilégié entre ciel et terre...

En achetant ce thé, vous soutenez le projet **Biodynapsis** : un rucher sur chaque ferme. Une façon concrète pour les Amis de la Biodynamie de redonner une place aux abeilles auxiliaires de culture, « lanceuses d'alerte » naturelles, indispensables à la pollinisation et l'équilibre de la vie. [www.bio-dynamie.org](http://www.bio-dynamie.org)

### **LE MONASTÈRE DE SOLAN,** NOIR

PROMESSE DE L'AURORE  
Thé noir, raisin, orange  
Ce mariage de thé noir et de marc de raisin agréablement relevé d'un soupçon d'orange, fait des merveilles. Un thé rond et chaleureux, d'une liqueur intense et concentrée, capable d'illuminer même les journées les plus froides d'hiver. Promesse, dès l'aurore, de saveurs instantanées...

Afin que vivent les espèces endémiques du **Valat de Solan**, la rivière qui prend naissance sur le domaine, il est nécessaire de favoriser la rétention des eaux de pluie sur les terrains alentours par la création d'humus. Par l'achat de ce thé, vous apportez votre pierre à ce projet. [www.monasteredesolan.com/association.php](http://www.monasteredesolan.com/association.php)

## JUS MAISON → 4,50€

JUS DE FRUITS ET JUS DE LÉGUMES  
Consultez la carte du jour !  
Tous nos jus sont fabriqués selon la saison et changent régulièrement.  
Les fruits et les légumes viennent tous de l'épicerie **Cohérence** de Villeneuve et de la ferme **En'vie** qui vous propose des paniers bios chaque mercredi.

## EAUX DÉTOX → 1€

FAITES MAISON, SELON LES JOURS ET NOTRE HUMEUR  
Consultez la carte du jour !

## SIROPS → 1,50€

SIROPS DE LA MAISON MENEAU  
La **Maison Meneau** a été créée en 1879 à Bordeaux. Responsabilité, authenticité et qualité sont les valeurs fondamentales de cette petite entreprise.  
Tous les sirops sont bios et présentés dans des bouteilles de verre recyclables.  
La sirop, produit concentré, est la boisson écologique par excellence !  
Au sucre de canne : pêche, grenadine, menthe, violette, fleurs de sureau, fraise.

## DOUCEURS → 1,50€

Pour accompagner votre pause, dégustez de petites pâtisseries ou compotes de fruits faites maison. Consultez la carte du jour !

## PASSEZ VOTRE COMMANDE DIRECTEMENT AU BAR.



Le bar de la péniche Althéa est associatif.

Lors de votre première venue une carte de membre obligatoire vous sera facturée 2€ pour l'année. Merci de la présenter à chacune de vos venues.



penichealthea



#penichealthea