

# JARDIN GOURMAND



*g é r a r d v e r r e t*  
paysan atypique innovant

p r é s e n t e  
**un Art de Vivre Nature**

Dites « *Nature !* » et aussitôt coquelicots, soleil, oiseaux s'invitent dans votre cœur !  
Cultiver un **Art de Vivre Nature**, c'est colorier tous les domaines de notre quotidien :  
**alimentation, sommeil, santé, beauté, bien-être...** des nuances joyeuses du coquelicot et de ses qualités : vitalité, simplicité, souplesse, beauté, spontanéité.  
C'est aussi devenir l'acteur de notre bonheur et de celui des autres car **prendre soin de la vie en nous, c'est prendre soin de l'univers.**

## Dossier presse

### Jardin Gourmand

- Qui ? ..... 1
- Comment ? ..... 2
- Pourquoi ? ..... 3

### Un Art de Vivre Nature

- Vivre Nature... façon Jardin Gourmand ..... 4

### Santé-Vous-Bien : des secrets à partager

- Table d'hôtes, stages, produits gourmands, animations, ..... 5

- Quel regard porter sur Jardin Gourmand ? ..... 6

Gérard Verret - 3 b, rue de Bassemberg – F 67220 Lalaye  
Tél/Fax. 03 88 58 91 44 - Mobile : 06 80 63 40 26

E-mail : [gerard@jardingourmand.com](mailto:gerard@jardingourmand.com)

Web : [www.jardingourmand.com](http://www.jardingourmand.com) ; [www.boutique-jardingourmand.com](http://www.boutique-jardingourmand.com) et [www.stages-nature-cuisine.fr](http://www.stages-nature-cuisine.fr)

## 1 - Qui ?

*Jardin Gourmand* a été rêvé et créé par **Gérard Verret** au cœur du petit village alsacien de Lalaye, dans le Val de Villé, entre la route des vins et le relief vosgien. Après 30 ans d'expertise comptable, suivie de deux années sabbatiques consacrées aux voyages, à la photographie et à la réflexion philosophique, Gérard a mis en place et dirigé durant 4 ans *Le Fennec Editeur* qui, outre l'édition, proposait aussi stages, conférences, colloques et voyages. Co-fondateur de l'association *L'Ami du Vent* (voyages sahariens et opérations humanitaires), il y a travaillé 4 ans à plein temps, et y intervient encore, en sa qualité de Président, à temps partiel.

## 2 - Comment ?

*Jardin Gourmand* oriente ses actions et ses travaux de recherche en priorité dans les domaines de l'alimentation et de la santé. Pour cela, différentes structures ont été mises en place :

- Activité agricole de ramasseur de plantes sauvages et transformateur, inscrit à la « *Mutualité Sociale Agricole* ».
- Chambres et table d'hôtes avec le label « *Accueil Paysan* ».
- Association pour les activités de formation, sensibilisation et vulgarisation, affiliée « *Alsace Nature* ».



## 3 - Pourquoi ?

*Merci la Vie de m'avoir conduit... à travers détours et raccourcis, rencontres, embûches et cadeaux... là où je suis aujourd'hui !*

*Merci aussi à ceux qui ont planté profondément en moi l'amour de la nature donnant naissance -l'année de mes 62 ans- à Jardin Gourmand :*

**Mon père** qui, décédé le jour de mes 18 ans, m'a amené à poursuivre dans sa voie professionnelle : l'expertise comptable. Ce n'est que bien plus tard que j'ai compris que l'héritage essentiel qu'il m'avait légué reposait sur cette relation à la nature et à la vie saine qu'il mettait en pratique au quotidien. Ballades silencieuses à travers champs et bois, jardin où les fruits variés côtoyaient les légumes anciens, utilisation des médecines douces, compléments alimentaires, goût de l'effort, de l'ordre, de la méthode...

**Ma mère**, artisane d'une maison chaleureuse (couture, cuisine, jardin, peinture, décoration...) qui m'a transmis le goût d'une maison accueillante et son art des petits gâteaux de Noël tout en éveillant ma sensibilité aux aspects plus subtils de notre monde.

**Mon grand père** que j'accompagnais souvent dans son jardin dont nous revenions en poussant la charrette remplie de fruits et légumes jusqu'en ville. Le chemin était long, heureusement coupé d'une halte pour une rituelle grenadine !

## 4 - Vivre Nature... façon Jardin Gourmand

La nature, c'est bien sûr tout notre environnement avec les plantes, les animaux, la terre, l'air, l'eau, le soleil. C'est encore respecter le rythme des saisons et l'héritage culturel de nos grand-parents fait de vérités empreintes de bon sens confirmées par des siècles d'expérience.

Un réapprentissage de gestes simples peut marquer le début d'un retour à la nature : le pot de basilic sur le balcon, le pétrissage et la cuisson du pain, la fraise savourée en pleine saison (et pas en hiver !), l'émerveillement devant les fleurs qui s'épanouissent, et tout le savoir-faire de jadis : la conservation traditionnelle des légumes et des fruits, les remèdes naturels, la fabrication de produits de beauté à base de plantes... sans oublier de renouer joyeusement avec les fêtes d'antan pour exprimer notre gratitude envers la vie : fêter la fin de l'hiver, les semis de printemps, la rentrée des foins, la cueillette des fruits, la douceur de la St Jean...

Renouer avec la nature, c'est retrouver nos racines. Alors pourquoi ne pas commencer aujourd'hui même ? La clé du bonheur est simple ; la porte s'ouvre de l'intérieur et nous sommes les acteurs de ce bonheur.

### Un brin de... Jardin Gourmand à introduire dans notre quotidien

#### Alimentation

Choix des aliments, valeur nutritive et symbolique, sont déterminants au niveau de l'équilibre. Selon le tempérament de chacun les choix alimentaires se trouveront infléchis et personnalisés. Dans tous les cas, sera privilégiée une « alimentation vivante ».

#### Santé

A redécouvrir ! Ce que les anciens appelaient la « pharmacie du Bon Dieu », avec toutes les plantes qui sont à notre disposition... La santé, outre l'alimentation, c'est aussi une hygiène de vie et les soins du corps (activité physique, grand air, algues, bains thermaux, argile, hammam, marche pieds nus dans la rosée, ressourcement grâce à l'énergie des arbres...).

#### Magie verte

D'anciennes pratiques, souvent qualifiées de superstitions, sont l'expression d'une connaissance intuitive de l'univers et des connexions existant entre tous ses composants. Pour le sourire et l'humour, Gérard peut vous initier à ce qu'il appelle la « magie verte ». Toutes ces approches, vécues de manière authentique et sincère, peuvent transformer notre regard sur le monde :

- **amulettes de protection** à base de plantes reconnues pour la complémentarité de leurs significations traditionnelles et leur capacité à retrouver bienfaits et secrètes connivences avec le monde.
- **élixirs floraux** obtenus grâce à une macération solaire dans de la rosée alcoolisée.
- **oreillers de rêves** pour parer votre nuit d'une tonalité spécifique.
- **préparations aux plantes magiques** de la St Jean dont les vertus inattendues permettent d'affronter les tracas du quotidien, etc.

*De la superstition ?* A chacun de voir. Mais qui n'attache pas une réelle importance à la découverte d'un trèfle à 4 feuilles ou à une bise sous le gui à la nouvelle année ?

*De la magie direz-vous ?* Peut-être, mais attention à la couleur ! Ni noire, ni blanche. Gérard lui a attribué le vert en pensant à ces personnes qui parlent à leurs plantes et dont on dit qu'elles ont les mains vertes.

## **Environnement**

Rappelons-nous que le vent et l'eau ont façonné nos paysages depuis des millions d'années. « Vent et Eau » en chinois se traduit par *Feng Shui*, art millénaire asiatique qui contribue à améliorer l'ambiance de notre habitation et donne les clefs d'exploration pour être à la bonne place, dans la bonne direction et agir au moment juste en harmonie avec l'univers. Cette approche ne demande pas d'habiter dans une fermette : quelques règles simples et voici une plante verte qui améliore l'harmonie de la maison et l'art du jardinage accessible, même dans une HLM (faire pousser des graines germées par exemple).

## **Changement de regard**

### ***Vouloir changer le monde ?***

Le plus sage n'est peut-être pas de chercher à agir au niveau de la planète, mais en premier lieu de **se** changer pour mener au quotidien notre vie de manière cohérente avec nos valeurs.

### ***Passer du faire, de l'avoir, à l'être***

Réduire la tyrannie du domaine du faire ou de l'avoir pour explorer celui de l'être. Au lieu d'avoir la vérité, c'est apprendre à être vrai. Au lieu de faire l'aumône, c'est être généreux, etc.

Dans toutes les occasions, il peut y avoir un retournement du regard :

- Je marche sur la terre... *devient*... La terre me porte !
- Que vais-je produire dans mon jardin?... *devient*... Qu'est-ce que mon jardin va m'offrir cette année ?

# **5 – Secrets à partager**

## **Table d'hôtes gourmande pour le plaisir des yeux et le bonheur des papilles**

Menus découverte... étranges et savoureux car réalisés à partir d'ingrédients inhabituels : plantes sauvages, fleurs, graines germées, algues...

Ici la cuisine ne s'inscrit pas dans une école diététique particulière, mais s'attache à faire découvrir et partager le maximum de possibilités pour la joie d'un festival de couleurs et de saveurs.

Un thème spécifique peut habiller les repas d'une tonalité particulière : sureau, surprises d'Aphrodite, cuisine des lutins, jonquilles en fête, surprenants légumes d'hiver, etc.

## **Stages d'apprentissage d'une cuisine saine, belle et insolite**

En route vers de joyeuses découvertes !

Gérard propose toute l'année de multiples formules de stages intensifs d'une journée ou davantage qui se tiennent au siège à Lalaye ou dans d'autres régions d'Alsace ou de France. Stages sur mesure à convenir avec les intéressés.

Parmi les nombreux thèmes possibles : plantes sauvages et fleurs, approche diététique, graines germées, lacto-fermentés, conserves naturelles, découverte de divers compléments alimentaires, gâteaux de Noël, décoration culinaire, approche éco-philosophique...

## **Produits gourmands à l'usage exclusif des « gourmets-poètes » en quête de merveilleux !**

Ces produits allient l'authentique, le sain et le beau.

Choisis et élaborés à base d'ingrédients insolites pour votre plaisir et votre forme, ils apportent une touche sauvage à votre créativité pour mieux surprendre vos invités. Ils constituent aussi des cadeaux originaux pour témoigner de votre goût pour le naturel.

## **Animations diverses**

Sorties nature, collaboration avec des restaurateurs ; actions de sensibilisation en collège ; animation aux côtés d'éducateurs spécialisés ; conférences, expositions, etc.

## 6 – Quel regard porter sur Jardin Gourmand ?

### I - Approche à dominante visuelle

#### Déroulement d'une journée de stage

*Du printemps à l'automne*

- Identification des plantes sauvages et fleurs ; cueillette et transformation.

*Toute l'année*

- Graines germées.
- Décoration culinaire : légumes sculptés...
- Produits lacto-fermentés « choucroutes » : fabrication et utilisations.
- Approche diététique.
- Conserves naturelles.

#### Elaboration d'un repas

Place prépondérante des plantes sauvages, fleurs, recettes anciennes, boissons traditionnelles, etc.

### II - Approche à dominante « réflexions »

#### Création d'une entreprise agritouristique

Définition du projet personnel

Mise en place des moyens (financiers, juridiques, techniques, humains, commerciaux...)

Mise en route, etc.

#### Expérience de reconversion rurale

#### Philosophie de fonctionnement d'une micro entreprise

Entreprise capitaliste ou naturelle ? Caractéristiques respectives et choix de vie.