

GRAINE ET FICELLE

un lieu tout bio!

Envie de vert et de bon air, d'une pause nature, d'un repas bio sous la tonnelle, ou de concevoir vos produits de beauté ? Voici l'endroit rêvé.

DANS L'ARRIÈRE-PAYS, AU PIED du Baou de Saint-Jeannet, Isabella Sallusti a installé il y a quelques années une ferme découverte ouverte aux petits et grands. Chambre d'hôtes joliment décorée, éco lodge où retrouver l'esprit des nuits d'Afrique sous une vaste tente installée sur une terrasse en bois de 90 m2 surplombant la vallée, table d'hôtes où Isabella sert, entre autres, de succulentes lasagnes aux légumes du potager, ou son risotto de saison... Ce lieu qui mêle si bien tradition et modernité, s'ouvre également à des ateliers de pédagogie active, cours de cuisine et d'œnologie, goûters d'anniversaires et depuis peu, à un nouvel « atelier de filles » ! Un atelier que nous avons testé, un dimanche matin ensoleillé. 10 h 30, une dizaine de jeunes femmes arrivent, en quête d'autres repaires, curieuses de découvrir un univers de beauté au naturel. Sous la verrière, nous prenons place autour d'une immense table nappée de toile blanche. Devant chacune de nous ont été placés quelques ustensiles : un bol, un fouet, une spatule et une cuillère en bois – tous de petite taille – et au centre de la table, quelques bouteilles d'huile végétale bio, d'eau de rose et de fleurs d'oranger, d'huiles essentielles, des pots de miel, sachets de sucre, de poudre d'amande ou de noix de coco... En somme des ingrédients du placard de notre cuisine, car ici le dicton pourrait bien être

« tout ce qu'on se met sur la peau devrait pouvoir être mangé » ! Première étape de cette rencontre intitulée « Je débute », la fabrication d'un démaquillant pour le visage et les yeux doux et hydratant à souhait. Grâce à un mini entonnoir, nous faisons glisser dans une petite bouteille en plastique le gel natif d'Aloe Vera, l'huile végétale puis l'eau floral auxquels nous ajoutons une goutte d'extrait de pépin de pamplemousse pour aider à la bonne conservation. Simple comme l'air, il ne reste qu'à secouer énergiquement et c'est prêt ! Les premiers effluves de fleurs parfument l'atmosphère qui n'est pas sans rappeler celle de certains cours de cuisine fictive lorsque nous jouions à la dinette. Passionnée et convaincue des bienfaits du bio et du naturel pour notre santé et donc notre peau, l'intervenante explique les propriétés de chacun des éléments et prodigue de multiples conseils et astuces. La bonne humeur s'invite autour de la table et chacune compare la consistance de ses produits tout en prenant des notes. En deux heures et quelques tours de main vite maîtrisés, nous confectionnons encore un exfoliant qui fait la peau douce à base de miel, d'huile végétale et de sucre ou de poudre d'amande pour les peaux les plus fragiles puis un masque, revitalisant à base d'argile blanche ou de farine semi complète, agrémentées de jus de citron, de miel, d'huile végétale. Cette première session a sans

L'Atelier des filles pour une cosmétique nature



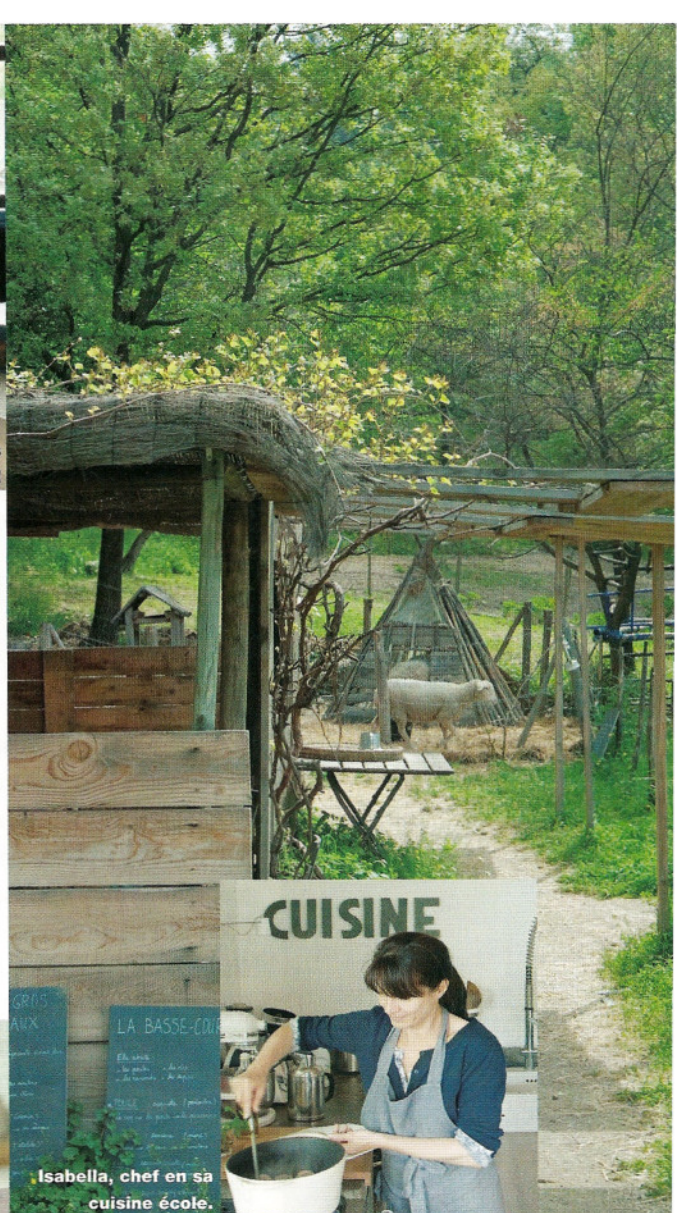
Des produits naturels confectionnés à partir d'ingrédients du « placard »



Table d'hôtes gourmande et bio !

Cette première session a sans conteste ouvert des appétits de nature ! Promis, certaines reviendront pour compléter leurs savoirs et suivre la deuxième étape « Je me débrouille bien » puis la troisième « Je suis parfaite ». On l'aura compris, l'humour comme le rire, sont aussi des ingrédients beautés vivement recommandés. Pour clore cette matinée, nous visitons cette ferme généreuse et très nature nichée dans un vaste vallon verdoyant, où l'on peut acheter les légumes et fruits du jardin, des confitures maison et rendre visite aux moutons, ânes, oies, poules et lapins ! Avant de passer à table pour une assiette spéciale saveur et minceur, bio il va de soit ! ●

Muriel Gauthier



Isabella, chef en sa cuisine école.



la terrasse de l'éco-lodge



GRAINE ET FICELLE

Isabella Sallusti
670, chemin des Collets
06640 Saint-Jeannet
tél.: 06 85 08 15 64
www.graine-ficelle.com

La table d'hôtes, 35€ par personne hors boisson, 19€ par enfant. Chambre d'hôtes, 130€ la chambre, éco-lodge, 150€+ 11€ le petit-déjeuner. Cours de cuisine de 3 h à partir de 72€ par personne, repas compris. Cours de cuisine pour parents et enfants avec la préparation et la dégustation d'un plat unique, 35€ par adulte, 15€ par enfant. L'Atelier des filles, 35€, assiette saveur et minceur, 19€, par personne.