

Gourmandises



Sauvages

Pour renouer avec  
l'abondance de la Nature !

## Balade Gourmande

Une formation ludique & pratique d'une journée  
pour s'initier aux Plantes Sauvages Comestibles

*Samedi ou Dimanche de 9h à 15h*

ou 10h à 16h horaires d'hiver



### Objectifs

- Découvrir la richesse & l'abondance de la nature
- Découvrir le plaisir de la cueillette des plantes à partir de ses sens
- Découvrir les saveurs inattendues & parfois exotiques des plantes
- Rechercher les bonnes conditions de cueillettes
- S'initier à la reconnaissance des plantes comestibles les plus courantes
- S'initier aux connaissances de base en botanique pour déterminer les plantes
- S'initier aux principales plantes toxiques sujettes à confusion.

Mais aussi

- S'initier aux différentes parties d'une plante
- Se familiariser avec le vocabulaire spécifique
- S'initier à la détermination des plantes



### Reconnaissance et cueillette sur le terrain (2 heures)

Vous apprendrez à reconnaître les plantes sans vous tromper. Je vous donnerais tous les éléments pour retrouver la plante même si je ne suis plus avec vous. Pour cela vous utiliserez tous vos sens, en plus des éléments visibles, les lieux où vous pourrez la trouver, le moment où vous pourrez la récolter et vous faire plaisir.

Je vous indiquerais les noms botaniques indispensables mais surtout quel sens ils ont. Donc point n'est besoin d'être féru de latin ou d'avoir une mémoire hors norme. C'est l'usage et les critères distinctifs qui vous permettront de continuer à récolter autour de chez vous et d'en faire profiter votre famille et vos amis.

- Description sensorielle & descriptive d'une dizaine de plantes du moment
- Familiarisation à la botanique le vocabulaire indispensable
- Notion de feuille, de famille & la classification
- Les confusions possibles avec les plantes toxiques
- Cueillette des plantes nécessaires à la confection du repas
- Acquisition des réflexes indispensables au respect de la flore pour la pérennité de la cueillette & son renouvellement.



## Atelier de cuisine créative (1h30)

Les Plantes Sauvages Comestibles sont toujours au rendez-vous, elles peuvent nous nourrir chaque jour de l'année en dehors des périodes enneigées bien entendu. Cependant, certaines sont en avance, d'autres en retard, trop petites ou pas assez nombreuses pour le temps de cueillette imparti. Aussi j'ai choisi de m'adapter à cette variation en m'organisant de façon à proposer des ateliers de cuisine créative où l'on adapte les recettes à la cueillette du jour.

Chaque Balade Gourmande est un nouveau challenge, mettre en valeur les saveurs de chacune d'elle en choisissant les ingrédients à disposition. Les ingrédients bio & locaux sont fournis par l'association.

Que l'on soit cuisinier émérite ou complètement néophyte chacun trouvera du plaisir à cuisiner, mettant en valeur les compétences & savoirs faire de chacun. Dirigé pas à pas ou libre d'interpréter la recette, cela dépend de vous ! Ce qui est certain, nous passerons un moment agréable pour ensuite nous régaler des bienfaits de la Nature.

## Repas (1h30)

Dégustation de l'entrée au dessert de plats préparés ensemble, alliant la gastronomie à la qualité nutritionnelle des plantes & à la simplicité des plats réalisés. Chaque groupe ayant réalisé son ou ses plats, le repas est l'occasion d'échanger sur leur préparation, de faire plus ample connaissance.

## Herbier rapide (40 mn)

Après le repas, retour au crayon & au scotch. Nous épinglerons sur le carnet les Plantes Sauvages Comestibles que nous aurons pris soin de mettre de côté lors de la balade.

Ce sera l'occasion de se remémorer les indications apportées le matin. Les descriptions du matin étant essentiellement basées sur nos sens & une approche globale de la plante : son environnement et son port.

Ensuite nous noterons le nom latin des plantes, l'assurance de la retrouver à coup sûr dans les livres, sur internet et partout dans le monde. Une petite description du fonctionnement de la classification des plantes (famille, genre, espèce) & l'intérêt de cette connaissance.

Les plantes seront collées sur les feuilles du carnet apporté par chacun sous le scotch, gage de longévité & de conservation dans de bonnes conditions des plantes étudiées ensemble, pour les futures balades.

A ce propos, je m'attache à fournir des éléments descriptifs permettant de distinguer les plantes entre-elles. Celles qui portent à confusion & qui pourraient nous porter préjudice.

## Informations pratiques

Les tarifs

- Balade Gourmande simple 40€
- Balade Gourmande couple 60€
- Balade Gourmande famille 80€ (1 ou 2 parents & leurs enfants)

Si avez un petit budget contactez moi ! L'association ne reçoit aucune subvention cependant son objet est de transmettre au plus nombre la connaissance des Plantes Sauvages Comestibles.

Si une Balade Gourmande vous tente, regardez les dates proposées sur le site de Gourmandises Sauvages en cliquant sur le lien [ici](#).

Envoyer un mail pour votre inscription en indiquant la date choisie, le plus tôt possible, avec quelques renseignements comme votre prénom, le nom de votre commune & votre numéro de téléphone portable. Tout ceci pour pouvoir vous joindre au dernier moment & permettre à tous les participants de s'organiser pour un covoiturage.