



Stage Cuisine Sauvage

Un week-end entier dédié aux Plantes Sauvages Comestibles à leur dégustation & usage

Samedi 8h30 au Dimanche 17h

ou du **vendredi 14 h au dimanche midi**

Découvrir des plantes

Connues ou méconnues, des saveurs douces ou surprenantes & néanmoins agréables

- Découvrir la richesse & l'abondance de la nature
- Découvrir le plaisir de la cueillette des plantes à partir des 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

Reconnaissance et de cueillette sur le terrain

Familiarisation à la botanique

- S'initier aux différentes parties d'une plante
- Se familiariser avec le vocabulaire spécifique
- S'initier à la détermination des plantes
- S'initier aux principales plantes toxiques sujettes à confusion.
- Notion de feuille, de famille & la classification

Cueillette

- Choisir les plantes, les lieux de cueillette
- Repérer les lieux pollués, lire les indices dans la nature,
- Préserver les lieux, les plantes

Cuisine créative & simple

A partir de quelques savoirs de base en cuisine – cuisine avec feu gaz ou induction.

- Mettre en valeur les saveurs des plantes & leurs qualités nutritionnelles.
- Préserver les qualités nutritionnelles des plantes de la cueillette à l'assiette.
- Apprendre à marier les ingrédients

Option Cuisine en extérieur au feu de bois.





Déroulement du week-end

Samedi matin nous sommes accueillis sur le lieu de stage.

Nous partons ensuite à la recherche des Plantes Sauvages Comestibles autour du lieu afin d'apprendre à les reconnaître sur le terrain, à la façon de nos ancêtres : à la vue, à l'œil & à l'odorat. Une fois identifiées nous en récolterons quelques unes pour les préparer ensuite.

Le repas auberge espagnol du samedi midi sera accompagné d'une salade sauvage. Les repas du samedi soir et du dimanche midi seront réalisés ensemble à partir des Plantes Sauvages Comestibles récoltées dans la journée.

Il est possible de réaliser salade, pesto, chapati, tartes, soupe, sirop, ... toute une palette de possibilité pour apprendre des techniques variées enrichissant ainsi vos menus. Le choix sera décidé ensemble avec les moyens du lieu. Prendre en considération qu'un sirop se prépare la veille pour le lendemain.

Herbier de cueillette portatif

Réaliser un herbier qui sera la source de vos futures cueillettes !

Noter les critères indispensables pour se sentir à l'aise & autonome !

Un herbier sera confectionné afin de repartir avec vos souvenirs (odeurs, touchés, saveurs) & les photos des plantes que vous aurez réalisés. Cet herbier est le gage de la possibilité de pouvoir repartir seule à la récolte des plantes découvertes lors de ce séjour.

Conditions pratiques

Pour réserver votre WE, envoyez-moi un chèque de réservation, accompagné du bulletin d'inscription rempli sur les différents renseignements demandés. Le chèque est remboursable jusqu'à 15 jours avant la date retenue, après le chèque sera encaissé pour les frais engagés.

Vous trouverez ces documents sur le site Menu Activités/Calendrier

Je vous enverrais par mail les documents de confirmation de votre inscription puis dans la semaine qui précède le stage, un mail avec les coordonnées des participants permettant à tous d'organiser le co-voiturage et les renseignements pour se rendre sur les lieux du stage.

A l'issue du stage je vous fournirais par mail, un formulaire de bilan de stage à remplir & me renvoyer, une attestation de stage, une liste de 20 plantes découvertes & les recettes utilisées pour la confection des repas.

Au plaisir de faire votre connaissance ou de vous revoir !