

Gourmandises



Sauvages

Pour renouer avec
l'abondance de la Nature !

Stage Cuisine Sauvage 1er, 2 & 3 Mai 2015

Les trésors de tous les jours, des plantes toutes simples, si
savoureuses & prêtes à nous apporter la santé.

Nous irons découvrir et récolter les trésors de la Nature, au Col de Marcieu, dans un éco-gîte, en Chartreuse non loin de Grenoble.

Évasion au Naturel pour un magnifique séjour <http://www.evasionaunaturel.com/>



L'objectif de ce stage



Week-end Découverte
Cuisine Sauvage
Vivre l'abondance avec Mère Nature !

1er-2 & 3 Mai 2015
25 & 26 Juillet 2015
15 & 16 Août 2015
Col de Marcieu (Site Coupe Icare)

Pour de plus amples renseignements
envoyer un mail à recevoir les documents
ou m'appeler

Intervenante Véronique Pellé
Association *Gourmandises Sauvages*
361, chemin des Bruyères - 38140 RIVES - 06 13 13 39 73
gourmandisesauvages@aliceadsl.fr
<http://www.gourmandises-sauvages.com>

- Vous éviter tout risque de confusion
- Vous rendre autonome quelque soit votre expérience
- Vous offrir les connaissances nécessaires pour être à l'aise avec les plantes
- Vous révéler toutes mes connaissances pour les découvrir
- Vous guider pour repérer les lieux pollués

Les trésors de tous les jours, des plantes toutes simples, si savoureuses & prêtes à nous apporter la santé.

Nous irons découvrir et récolter les trésors de la Nature, au Col de Marcieu, dans un éco-gîte, en Chartreuse non loin de Grenoble.

Évasion au Naturel pour un magnifique séjour <http://www.evasionaunaturel.com/ete-2013.html>



Ce stage de trois jours

L'organisation habituelle se fait sur deux jours. J'ai voulu profiter de ce week-end de trois jours pour permettre aux personnes qui viennent de loin de participer en voyageant vendredi matin & dimanche après-midi.



Le stage commence le vendredi à 14h00 & fini le dimanche midi. Cependant, pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions pique niquer ensemble sur le lieu de stage, le vendredi et le dimanche midi. Ce sont des repas à gérer par vous-même en plus du traditionnel repas partagé de début de stage – le vendredi soir pour ce stage-ci - où nous mangeons ensemble les plats que chacun aura apporté.

Le déroulement du stage

Après votre installation, 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.

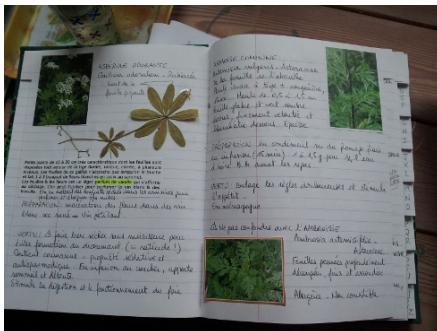
Le repas auberge espagnol du samedi midi sera accompagné d'une salade sauvage. Les repas du samedi soir et du dimanche midi seront réalisés ensemble à partir des Plantes Sauvages Comestibles récoltées dans la journée.

Il est possible de réaliser salade, pesto, 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. Les ingrédients sont bio, sans gluten ni caséine.

Cuisiner ensemble

Le choix est celui d'une cuisine simple et créative. A partir de quelques savoirs de base en cuisine, l'objectif est de mettre en valeur les saveurs des plantes, de préserver les qualités nutritionnelles des plantes de la cueillette à l'assiette et surtout pour le régal des papilles apprendre à marier les ingrédients.

L'herbier de cueillette



Nous réaliserons un herbier de cueillette qui sera la source de vos futures cueillettes ! Noter les critères indispensables pour se sentir à l'aise & autonome !

Cet 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.

Dans l'objectif de vous rendre autonome et de vous permettre de retourner faire vos cueillettes en toute autonomie, à l'issue du stage je vous fournirais par mail, une liste de 20 à 30 plantes découvertes & les recettes utilisées pour la confection des repas. Je m'attache particulièrement à vous fournir les caractéristiques des plantes qui vous permettront de les distinguer de plantes qui leur ressemblent, poussent dans les mêmes lieux ou pas. Bref tout un panel de repères simples très souvent. Bref reconnaître & récolter en toute sécurité !