

Toutes les formules pour vous accompagner!

D'un simple quizz à la formation complète, en passant par la préparation d'un repas, je vous propose différents ateliers

- **Quizz plantes**

pour les Foires & Salons, animations privées, votre Écoles, Maisons de Retraite, Musée, ...

- **Découverte des Plantes Sauvages Comestibles** organisée par l'association ou votre Festival

- **Identification des Plantes Sauvages Comestibles** organisée avec vous autour de chez vous

- **Atelier Cuisine Sauvage**

Atelier préparation d'un plat à base d'une Plante Sauvage Comestible locale

- **Balade Sauvage & Gourmande**
1 journée de la cueillette à l'assiette

- **Week-end Sauvage & Gourmand**
2 jours en gîte en pleine Nature de la cueillette à l'assiette

- **Récoltez Facilement & Dégustez avec Confiance**
Formation complète sur Internet pour devenir autonome

Suite à la Grande Traversée du Lac pour les Journées du Patrimoine

Découvrez le nouvel atelier

L'Alimentation au Néolithique

Des Plantes Sauvages Comestibles aux céréales, comment s'alimentaient-ils ?

Qui suis-je ?

Je suis née dans une famille **de gourmands & de diététiciennes dans l'âme** ! Pourtant, les bons plats du dimanche ne sont pas vraiment compatibles avec la meilleure des santés. A côté de ça, enfant, les images des enfants du Darfour, m'ont profondément choqué. Comment se peut-il que des enfants puissent mourir de faim ?

Un jour, lors d'une animation, j'ai découvert les saveurs & la gratuité des plantes sauvages offertes par la Nature !

J'avais trouvé ma solution !

Revenue chez moi, j'ai pris les cours de botanique de ma mère & j'ai identifié le nom des 80 plantes sauvages du jardin. Puis, plus rien pendant 10 ans ! **Comment pouvais-je être sûre que je n'allais pas m'empoisonner ?** Comment retenir 10, 20, 50 mots latins, d'un seul coup, impossible pour moi !

Pourtant, la mémoire photographique de la plante, son environnement, la mémoire de sa saveur ou encore imaginer des recettes savoureuses, cela a toujours été un plaisir. J'avais bien réussi à en retenir 5 en une après-midi !

Une décennie plus tard, à la suite d'un magnifique stage de botanique, où l'on s'extasiaient tous sur la beauté des plantes & le savoir du botaniste, personne ne pu m'expliquer les bienfaits des plantes. **Frustrée, j'ai décidé**, à partir de ce jour-là, **de connaître toutes celles qui se mangeaient !**

J'ai appris à ma façon, sur le terrain, petit à petit, avec les plus faciles au début, les plus compliquées ensuite. **Et depuis 2010, voici pourquoi j'ai à cœur de vous les faire connaître car, en plus, j'ai appris qu'elles étaient bien meilleures pour notre santé & elles le rendent à 100% !**

Cela fait donc 12 ans que j'expérimente l'alimentation à base de Plantes Sauvages Comestibles, 10 ans que j'applique la Conception en Permaculture & 4 ans que j'ai introduit l'Alimentation Vivante dans ma vie.

Véronique PELLÉ

Formatrice, Auteure, Conférencière

Vacheresse

73170 VERTHEMEX

06 13 13 39 73

contact@gourmandises-sauvages.com

www.gourmandises-sauvages.com

Plantes Sauvages Comestibles

Apprendre à les reconnaître & les utiliser.



L'alimentation d'hier & d'aujourd'hui !

**Ateliers toute l'année
Pays du Lac d'Aiguebelette**



Nous sommes de plus en plus **conscients des problèmes**. Nous vivons dans cette peur consciente ou inconsciente qu'il va arriver une catastrophe. **Beaucoup d'entre nous œuvrent pour créer un monde nouveau que nous espérons tous !** Pourtant, depuis des dizaines de millions d'années, au fil des saisons, **les humains se sont nourris des plantes qui poussaient autour d'eux dans la nature.**

Bien que la société occidentale se nourrisse artificiellement, aujourd'hui, **il nous est toujours possible de nous nourrir sainement, gratuitement & durablement !**



Les plantes sauvages sont là, depuis toujours, proches de nous, emplies de cette vitalité que les légumes produits industriellement n'ont plus (semences vidées de leur vitalité, serres chauffées et parcourant des milliers de kilomètres).

Les plantes sauvages protègent et nourrissent la terre. Les plantes sauvages nous nourrissent et nous offrent leur vitalité !

Se nourrir de plantes sauvages nous apportent tous les bienfaits & toute l'énergie de la vie qui les habitent.

Je vous propose différents ateliers où nous allons à la rencontre des plantes. Je fais appel à tous vos sens ! Souvent communes, & savoureuses nous n'osons pas les déguster. Crues pour certaines, cuites pour d'autres, elles nous révèlent tout un univers de parfums et de saveurs, méconnus et parfois exotiques.



Pourtant, elles sont le lien qui nous permet de nous reconnecter à notre lien à la Nature. Celles qui nous unissent à la Terre qui vit en nous.

Aidé par tous nos sens, nous irons à la rencontre des plantes sauvages les plus communes ; celles que nous connaissons déjà, **que nous croyons connaître**, mais qui ne manqueront assurément pas de nous surprendre par leur goût ou leurs qualités nutritives.

Ce parcours vous apprendra à faire confiance à vos sens, autant qu'à votre savoir.



Ces trois plantes si communes sont des exemples de panacées nutritionnelles que recèle notre flore française ! Elles regorgent de protéines, de vitamines & de minéraux !!!