



# Atelier Cuisine Sauvage & Gourmande

**Cet atelier est proposé lors des marchés, foires & festivals Nature.**

**Le succès & la notoriété de Gourmandises Sauvages,  
attirant toujours plus de visiteurs en feront  
un moment fort de votre animation du jour !**

## **Objectif**

- Découvrir les saveurs inattendues & néanmoins agréables des plantes méconnues bien que très communes pour certaines !

Cet atelier se réalise à la belle saison entre le mois d'Avril & le mois d'Octobre.

## **Déroulement**

J'arrive au moins une heure avant pour voir avec un bénévole où m'installer & m'installer. Soit les participants viennent d'eux-même ou je vais les chercher à l'accueil par exemple.

### **Atelier de cuisine sauvage - 45mn environ**

- Soit nous récoltons sur place les Plantes Sauvages Comestibles avec les participants, soit j'apporte des orties.
- Nous réalisons ensemble un pesto ou une salade à partir des plantes récoltées ce jour-là.

### **Dégustation - 30mn environ**

- Dégustation du plat préparé ensemble, alliant la saveur des plantes sauvages, leur qualité nutritionnelle & à la simplicité des plats réalisés.
- Chacun copie de la recette.

A la fin de l'atelier je propose à ceux qui le souhaite mon livre « de Quelques Plantes Sauvages Comestibles & leurs Recettes » : Description des Plantes Sauvages Comestibles & recettes.



## **Prestations réalisées**

- 2010 **Naturissima** 1 atelier 10 personnes - Journée Porte Ouverte **École Horticulture St Ismier** 1 atelier 15 personnes
- 2011 **Naturissima** 1 atelier 5 personnes - **Festival de l'Avenir au Naturel** 1 atelier payant 20 personnes
- 2012 **Baobab** 2 ateliers 6 personnes - **Naturissima** 4 ateliers 20 personnes - **Festival de l'Avenir au Naturel** 2 ateliers payant 32 personnes
- 2013 **Rencontres Nationales de la Permaculture** 1 atelier 20 pers. - **Festival de l'Avenir au Naturel** 2 ateliers payant 40 personnes.
- 2014 **Rencontres Nationales de la Permaculture** 2 ateliers 40 pers. - **Festival de l'Avenir au Naturel** 8 ateliers payant 150 personnes.
- 2015 **Rencontres Nationales de la Permaculture** 2 ateliers 40 pers.
- 2016 **Marché de producteurs** 1 atelier 10 personnes - **Ecofestival de Lumbin** 1 atelier 20 personnes.

## **Tarif**

Pour l'après-midi, pour un atelier : 197€ + frais de déplacement

Ce tarif comprend : le matériel (saladiers, planches à découper, hachoirs pendulaires, bassines, couverts, ...) & les ingrédients (Plantes, pain bio, noix, huile, vinaigre bio) nécessaires au bon déroulement de l'atelier.

Ce tarif ne comprend pas : 2 tables de 2m de long sur 60 cm de large, espace pour laver, eau chaude, tente protégeant les tables en cas de mauvais temps ou de soleil ardent !

