



# *Balade Sauvage & Gourmande*

Une formation ludique & pratique d'une journée  
pour s'initier à l'usage des Plantes Sauvages Comestibles  
de la Nature à votre palais !

*Samedi ou Dimanche de 9h à 15h*  
ou 10h à 16h horaires d'hiver



- Découvrir 10 Plantes Sauvages Comestibles faciles à reconnaître,
- Connaître leurs critères distinctifs – sécurité maximum,
- Découvrir leur pouvoir nutritionnel,
- Apprendre à les cuisiner,
- Les déguster au cours d'un repas entier,
- Découvrir les bonnes conditions de cueillettes.

Mais aussi

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

## **Reconnaissance et cueillette sur le terrain**

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 simple & créative**

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. Chacun étant libre de mettre en valeur ses compétences & savoirs-faire ou d'appliquer les consignes, guidé par la recette & ma supervision. Vous cuisinerez par atelier ! Ce qui est certain, nous passerons un moment agréable pour ensuite nous régaler des bienfaits de la Nature.

## **Repas**

Dégustation de l'entrée au dessert de plats préparés ensemble, alliant la gastronomie sauvage 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.

Les plats sont réalisés à base d'ingrédients bio, sans gluten, ni caséine. Cependant, un bon pain bio est fourni pour ceux qui le souhaite. Si vous avez d'autres intolérances, merci de nous le signaler à l'avance, nous essayerons d'adapter le menu.

Le repas est une recherche de saveurs agréables pour tous, réunissant des plats crus & cuits.

## **Carnet de cueillette**



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.

## **Liste des Plantes Sauvages Comestibles rencontrées**

Une liste d'une dizaine de plantes au moins par Balade, voire 20 en fonction du groupe, sera fournie par mail après la Balade.

Toutes les informations nécessaires pour des récoltes futures avec les Critères distinctifs et les Trucs & Astuces de la récolte, y sont consignées.

### **Critères distinctifs**

- Liste de critères permettant de distinguer la plante étudiée des autres qui lui ressemble,
- Les critères choisis sont tangibles (formes & descriptions)
- Les critères intangibles comme le touché, la couleur & l'odeur ne servent qu'à la mémorisation de la plante,
- Au moment de la récolte (Je suis la seule à le proposer)
- Recherches en cours (toutes les plantes n'ont pas leur liste).

## **Liste des recettes**

La liste des recettes réalisées ce jour-là vous sera fournie par mail à l'issue de la Balade Sauvage & Gourmande

## **Organisation de la journée**

### **A titre indicatif**

- 2 heures de balade,
- 1 heure & demi préparation du repas,
- 1 heure & quart dégustation du repas,
- 1 demi heure de rangement cuisine & salle,
- 3 quarts d'heure réalisation du carnet de cueillette.

## **Quelle valeur puis-je retirer de cette Balade ?**

- Une vraie formation, ludique & pratique,
- La récolte gratuite à vie de salades sauvages,
- La récolte gratuite à vie de plantes apportant une concentration de nutriments 3 à 4 fois supérieur aux légumes,
- Le remboursement de la Balade Gourmande dès vos premières récoltes,
- La liste d'une dizaine de Plantes Sauvages Comestibles, au moins, découvertes ce jour-là,
- Les recettes du jour.

**NB : Les plantes sauvages comestibles** vendues en magasin bio, sont comparées aux compléments alimentaires & **ont une valeur sèches de 60 à 90€/kg.**

## **Dates & Inscription**

### **L'inscription se fait en ligne**

**Suivre le lien vers l'Agenda**



**Au plaisir de partager avec vous un moment de Nature & de vous permettre d'apprivoiser ses bienfaits !**