



Weekend Sauvage & Gourmand

Deux jours pour apprendre à se nourrir dans la Nature,
autour d'un nouveau lieu en démarche de Permaculture !



Objectif de ce stage

- Apprendre à récolter une 20aine de Plantes Sauvages Comestibles
- Vous éviter tout risque de confusion
- Vous guider pour repérer les lieux pollués
- 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

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



Stage de deux jours

La formation commence le samedi vers 10h & fini le dimanche à 17h00.

Nous nous organisons selon les conditions météorologiques. Nous avons habituellement l'occasion de réaliser

- trois balades pour **Découvrir & Identifier les Plantes Sauvages Comestibles** & en récolter pour les différents repas,
- **Cuisiner ensemble & Manger ensemble**, deux repas entièrement préparés & une salade sauvage pour le samedi midi,
- la 4e demi journée est dédiée à **Réaliser votre Carnet de Cueillette Sauvage**.



Déroulement du stage

Découvrir & identifier les plantes

Nous partons 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.

Cuisiner ensemble

A l'occasion des ateliers cuisine, il est possible de réaliser salade, pesto, tartes, soupe, sirop, ... toute une palette de possibilité pour apprendre des techniques variées enrichissant ainsi vos menus avec les Plantes Sauvages Comestibles récoltées ensemble. Le choix des plats est décidé ensemble avec les moyens du lieu. Prendre en considération qu'un sirop se prépare la veille pour le lendemain. Les ingrédients sont bio, sauvages, sans gluten ni caséine.

Le choix est celui d'une cuisine simple, créative & savoureuse. 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.

Manger ensemble

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.

Réaliser un Carnet de Cueillette Sauvage



Nous réaliserons un Carnet de Cueillette qui sera la source de vos futures cueillettes ! Noter les critères indispensables pour ne plus se tromper & enfin 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 réalisées. 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 d'une 20aine de plantes découvertes à cette occasion & 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 pour reconnaître & récolter en toute sécurité !

Restauration & Hébergement

Deux repas entiers préparés ensemble avec des Plantes Sauvages Comestibles sont prévus & celui du samedi midi sera sur le mode partagé avec des plats apportés par tous, complétés par quelques plantes sauvages du lieu en salade. Prévoyez donc des plats pour le repas du samedi midi. Si possible sans gluten, ni

caséine¹.

L'hébergement n'est pas prévu sur place. Je peux vous transmettre une liste d'hébergements proches d'ici.

Tarifs, Dates & Inscription

Les dates sont mises en ligne sur la page agenda du site. Voir ci-dessous.

L'inscription se fera 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 !

1 Les denrées possibles sont les laits végétaux à la place des laits animaux, donc ni crème (bien remplacé par la crème de soja), ni fromage (ail & sel remplace bien).

Remplacer les céréales sans gluten par le petit épeautre, le riz, le sarrasin, la chataîgne, ...

