



Stage



Herboristerie et cuisine de plantes sauvages samedi 16 et dimanche 17 octobre

- **Déroulement**

- **Samedi**

- Arrivée des stagiaires à 10h, accueil avec une tisane et découverte du lieu
- Découverte des plantes sauvages du jardin, cueillette d'une salade et mise en hercier
- Repas du midi tiré du sac, complété par la salade de plantes sauvages
- Tisane et présentation des différentes méthodes de transformation des plantes médicinales
- Fabrication d'un dentifrice à l'argile
- Balade botanique (Reconnaissance, cueillette et mise en hercier)
- Cuisine du dîner avec plats chauds de plantes sauvages
- Partage du repas et fin de la journée vers 21h

- **Dimanche**

- Arrivée des stagiaires à 9h30, accueil avec une tisane
- Balade botanique (Reconnaissance, cueillette et mise en hercier)
- Cuisine du déjeuner avec la cueillette du matin
- Tisane et révision des plantes rencontrées
- Fabrication d'un baume à partir de macération de plantes sauvages
- Fin du stage à 16h et départ

- **Objectifs**

- Savoir identifier différentes plantes sauvages comestibles et médicinales avec une approche par les sens
- Se familiariser avec les écosystèmes dans lesquels on les rencontre
- Savoir réaliser un hercier
- Découvrir l'art de la cueillette (quelles plantes, où, quand, comment ?)
- Apprendre à cuisiner les plantes sauvages
- Savoir transformer et utiliser les plantes médicinales
- Apprendre à fabriquer un baume et un dentifrice

• Infos pratiques

- Rendez-vous le samedi à 10h au 241 chemin du Charnay à Chandon 42190
- Les 180€ seront à régler sur place en chèque ou en espèce
- Le stage sera annulé si il y a moins de 4 inscriptions ou si c'est la tempête (des petites averses ne nous arrêteront pas...)
- Il est possible de trouver un gîte dans les environs pour ceux qui viendraient de loin
- N'oubliez pas de prévoir un pique nique pour le repas de samedi midi

• Matériel nécessaire

- De bonnes chaussures pour marcher confortablement
- Nécessaire pour la pluie (imperméable, botte, parapluie) ou le soleil (casquette)
- Petit carnet ou livre pour prendre des notes
- Scotch pour coller les échantillons de plantes (herbier) ou appareil photo
- Sac en tissu ou panier, couteau et ciseaux
- Une bouteille d'eau

Vous repartirez du stage avec les recettes réalisées lors du stage, un dentifrice à l'argile et un baume ainsi que plein d'idées pour égayer vos plats et surprendre vos amis.

Il est possible de vous créer un herbier ou une photothèque des plantes rencontrées au cours du stage ou de commander, à la fin de celui-ci, un classeur avec tout ou partie des fiches descriptives des plantes observées.

Inscrivez-vous sur www.lacaravanedescueilleurs.fr

N'hésitez pas à me contacter

Maxime Pelé 06 08 02 35 50

lacaravanedescueilleurs@gmail.com

