



Stage



cueillette et cuisine de plantes sauvages

- **Déroulement**

- **Samedi**

- Arrivée des stagiaires à 10h, accueil avec une tisane et découverte du lieu
 - Découverte des plantes sauvages du jardin et cueillette d'une salade
 - Repas du midi tiré du sac, complété par la salade de plantes sauvages
 - Balade botanique (reconnaissance, cueillette et mise en herbier)
 - Fabrication d'un pesto ou un sirop à emporter
 - 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, tisane
 - Balade botanique (reconnaissance, cueillette et mise en herbier)
 - Cuisine du déjeuner avec la cueillette du matin
 - Partage du repas, tisane et révision des plantes rencontrées
 - Fin du stage à 16h

- **Objectifs**

- Identifier les plantes sauvages comestibles et médicinales
 - Réaliser un herbier
 - Découvrir l'art de la cueillette (quelles plantes, où, quand, comment ?)
 - Apprendre à cuisiner les plantes sauvages

- **Infos pratiques**

- Rendez-vous le samedi à 10h au 241 chemin de Charnay Chandon 42190
- Les 130€ seront à régler sur place en espèces (ou chèque) à moins de disposer d'un bon cadeau
- 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, bottes, parapluie) ou le soleil (casquette)
- Petit carnet ou livre pour prendre des notes
- Scotch pour coller les échantillons de plantes (herbier) ou appareil photo
- Une bouteille d'eau

Vous repartirez avec les recettes réalisées lors du stage, un pesto ou un sirop à emporter et 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 un classeur avec les fiches descriptives complètes 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

