



# Stage



## Herboristerie 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
- 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 herbier)
- 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 herbier)
- Cuisine du déjeuner avec la cueillette du matin
- Partage du repas tisane et révision des plantes rencontrées
- Fabrication d'un baume à partir de macération de plantes sauvages
- Fin du stage à 16h

### • Objectifs

- Identifier différentes 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
- Savoir transformer et utiliser les plantes médicinales
- 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 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, 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
- Une bouteille d'eau

**Vous repartirez 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 un classeur avec les fiches descriptives des plantes observées.**

---

**Inscrivez-vous sur [www.lacaravanedescueilleurs.fr](http://www.lacaravanedescueilleurs.fr)**

**N'hésitez pas à me contacter**

Maxime Pelé 06 08 02 35 50

lacaravanedescueilleurs@gmail.com

