

## Journée cueillette et cuisine – 25 avril 2015

**Une journée pour s'initier à la botanique, découvrir les plantes sauvages comestibles, apprendre à les cueillir et à les utiliser.**

### Dates et horaires

**Samedi 25 avril de 9h30 à 21h**

RDV le samedi matin à partir de 9h30 autour d'une tisane, la fin de la journée s'achèvera par un « buffet ou apéro dînatoire ». Un petit coup de main est à prévoir ensuite pour le rangement. Fin de la journée estimé vers 21h.

### Le lieu

La journée se déroulera du côté de Thésée, dans la vallée du Cher, au sud du Loir-et-Cher (41). (Lieux précis à confirmer)

### Au programme de la journée

- Découverte de quelques plantes sauvages de saison (des comestibles et d'autres) : initiation à la botaniques (critères d'identification, familles...), ethnobotanique (usages traditionnels ou modernes des plantes, anecdotes, propriétés...), conseils de cueillette (parties utilisées, cueillette respectueuse...),
- Petits exercices pratiques (botanique, sensoriel...),
- Cueillettes (en vue de l'atelier cuisine),
- Préparation collective du repas du soir avec des plantes sauvages,
- Buffet afin de déguster le fruit de notre travail, lors d'un moment convivial.

### Les repas

**Le midi nous partagerons un repas, selon le principe de l'auberge espagnole, composé des mets que chacun aura apportés.** L'occasion, si vous le souhaitez, de partager une de vos spécialités. Merci de jouer le jeu en apportant un plat (crudité, cake, tarte, pain, fromage, dessert, fruits).

A titre d'atelier pratique, **le repas du soir sera préparé collectivement**, avec les plantes sauvages que nous aurons cueillies dans la journée. Les autres ingrédients utilisés sont autant que possible bio, locaux et de saison. Le coût des ingrédients est inclus dans le prix de l'atelier.

***Si vous avez des allergies, des intolérances ou un régime particulier, pensez à le signaler lors de votre inscription.***

### Le nombre de participants

15 maximum (8 minimum pour que le stage soit maintenu)

L'herbandine

[herbandine@gmail.com](mailto:herbandine@gmail.com)

06 51 18 28 75

<http://herbandine.wix.com/plantes-sauvages>