

Journée cueillette et cuisine – 28 juin 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

Dimanche 28 juin de 9h30 à 21h

RDV le dimanche 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 Faverolles-sur-Cher, juste à côté de Montrichard, dans le sud du Loir-et-Cher (41).

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 apporté. 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)

(Inscription avant le **15 juin** vivement recommandée)

Coût

Le coût de cette journée est de 60 € .

Voici les modalités de règlement. :

- Un acompte de 30%, soit 18 euros, réglé à l'inscription, lequel ne sera encaissé qu'après l'atelier.
- Le solde, soit 42 euros au début la journée.

Suite...

Pour valider votre inscription, merci de bien vouloir joindre à votre bulletin d'inscription un chèque de 18 euros à l'ordre de « Odysée création/ L'herbandine » et d'envoyer le tout à :

L'herbandine - 6 route de Thenay – 41400 Monthou-sur-Cher

Bulletin d'inscription



Bulletin d'inscription – Journée cueillette et cuisine Le 28 juin 2015

M. Mme Prénom : NOM :

E-mail :

Adresse :

Téléphone : Mobile :

Allergie ou régime particulier :

Si vous souhaitez **inviter une personne au repas du soir (12€ pour une personne supplémentaire)** cochez cette case

Dans ce cas, merci de régler à l'avance les repas supplémentaires, pour réserver (18€ de pré-inscription + 12€ par repas supplémentaire).

L'herbandine

herbandine@gmail.com

06 51 18 28 75

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