

LES ATELIERS D'ÂME NATURE

STAGE « BOTANICULINAIRE » : LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET LEUR CUISINE DU 25 AU 26 JUIN 2016 AU TIOCAN (pays de Gex)

- DEBUT DU STAGE : samedi 25 juin 2016 à 9h
- FIN DU STAGE : dimanche 26 juin 2016 à 18h
possibilité de venir le vendredi soir pour ceux qui le désirent, *merci de préciser*
- LIEU, HEBERGEMENT : Le Tiocan, au-dessus de Thoiry dans le pays de Gex.
- TRANSPORT : à la charge des participants
- NIVEAU : tout public, pas de pré-requis
- OBJECTIFS :
- reconnaître les principales plantes sauvages comestibles et toxiques dans leur milieu
 - usages et précautions d'emploi
 - retrouver le sens et le goût de la cueillette
 - apprendre à utiliser les plantes comestibles en cuisine en élaborant quelques plats simples
 - se réapproprier des savoir-faire oubliés
 - connaître un patrimoine, le respecter, le protéger
- AU PROGRAMME :
- connaître les plantes-feuille, fleur, fruit et racine
 - les plantes toxiques et risques de confusion
 - cuisine des plantes sauvages
 - préparation d'une macération solaire de millepertuis
 - préparation d'un sirop de plante aromatique
 - le calendrier lunaire (en soirée)
 - soirée de partage

INTERVENANTE : Catherine HUBER, cuisinière professionnelle végétarienne et accompagnatrice nature, membre de l'Amicale Charles Le Gendre des Botanistes du Limousin (ALBL)



Catherine Huber – Cuisinière professionnelle végétarienne
catherinehuber1224@gmail.com - +41(0)78 834 90 28

LES ATELIERS D'ÂME NATURE

PROGRAMME

SAMEDI 25 : arrivée 9h
9h-10h : prise de contact et installation dans l'hébergement
10h-12h : balade de reconnaissance autour de l'hébergement et cueillette
12h15-13h30 : repas tiré du sac
13h45-16h30 : balade et cueillette des plantes sauvages pour le repas du soir et millepertuis
16h30-17h : collation
17h-19h : nettoyage des plantes, préparation du repas du soir
19h30- 20h30 : repas, échange d'idées et expériences
20h45 : préparation d'une macération solaire de millepertuis
présentation du calendrier lunaire et discussions

DIMANCHE 26 : 8h-9h : petit déjeuner
9h30-11h : balade et cueillette de plantes comestibles pour le repas de midi
11h15-12h30 : préparation du repas
12h30-13h30 : repas
14h-15h : cueillette de plantes pour la préparation d'un sirop
15h-15h30 : collation
15h30-16h30 : mise en œuvre du sirop
17h30-18h : rangements et départ

APPORTER : PIQUE NIQUE SAMEDI MIDI

sac de couchage, linges de toilette, produits de toilette écologiques si possible
chaussures d'intérieur, lampe de poche
de bonnes chaussures, un chapeau de soleil, imperméable en cas de pluie
un calepin pour les notes, stylo, ruban adhésif
une loupe botanique (pour ceux qui en ont)
couteau de poche
un appareil de photo
bouteille thermos pour les balades
sachets en papier ou sacs en tissu (pas de plastique !), un panier pour les récoltes
un bocal à confiture de 500ml vide et propre avec couvercle pour les macérations solaires
une bouteille en verre de 500ml vide et propre avec bouchon pour le sirop

MERCI DE ME SIGNALER SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

PRIX DU STAGE : 180€ ou 200CHF, comprenant l'hébergement, le pt déjeuner, les repas de samedi soir et dimanche midi, les collations, l'enseignement, les fiches recettes des plats préparés

La cotisation à l'association Objectif Gaïa de 5€ par jour ou 30€ pour l'année

Envoyer un chèque d'acompte de 50€ ou 50 CHF en faveur de :

Association Objectif Gaïa, Place du Belvédère, route Forestière, 01710 THOIRY.

Le solde sera versé en espèces le premier jour du stage.

Catherine Huber – Cuisinière professionnelle végétarienne
catherinehuber1224@gmail.com - +41(0)78 834 90 28

LES ATELIERS D'ÂME NATURE

POUR ARRIVER : Le Tiocan se trouve au lieu-dit « Le Roset » au-dessus de Thoiry (01).

Traverser le village et arrivé au pont puits Mathieu, suivre les panneaux « **Le Tiocan** » en direction des hauteurs. Monter la route forestière sur 5 km et vous arrivez au **parking du Belvédère** où vous pouvez vous garer. Pour d'autres renseignements, me téléphoner ou m'écrire. **Pensez au covoiturage ! Me contacter.**



Catherine Huber – Cuisinière professionnelle végétarienne
catherinehuber1224@gmail.com - +41(0)78 834 90 28