

# Stage 20/21 septembre Cuisine des plantes sauvages



Deux journées pour rencontrer les plantes sauvages et s'initier à la cuisine aromatique et féerique que nous offre la nature.

Deux journées pour retrouver ces gestes simples qui font d'un repas une fête haute en couleurs, en saveurs et en fraîcheur.

Transmission de trucs et astuces issus de 20 ans de pratique passionnée.

## ✦ Programme ✦

### Samedi

Matinée (10h/13h): balade de reconnaissance des plantes et cueillette.

Après midi (14h/18h): herbier de sauvageonnes en impression végétales / atelier "salades belles et rebelles"

### Dimanche

Matinée (9h/13h): cueillette et atelier "Des fleurs en cuisine"

Après midi (14h/17h): atelier cuisine sauvage: préparations de mets culinaires à emporter.

Tarifs: 210€/130€ (de 14 à 21 ans)

inclut les 2 repas du midi\*, 2 collations\* et les créations à emporter.

\* cuisine bio multi-vitaminée riche en micro-nutriment à base de plantes sauvages comestibles, aromatiques fraîches et eaux florales.