

# Stage de GASTRONOMIE SAUVAGE



## Rencontrer et déguster les plantes sauvages comestibles



Venez découvrir les richesses qui se cachent dans celles qu'on appelle les « mauvaises herbes » !

Nous vous apprendrons comment identifier plusieurs plantes sauvages en utilisant tous vos sens. Conseils, anecdotes, recettes, préparations culinaires et médicinales seront au rendez-vous.



### Programme :

- **Appréhender la nature avec tous nos sens** pour découvrir ce que les plantes ont à nous offrir.
- Découvrir ou redécouvrir des **plantes emblématiques de notre flore**, savoir les identifier, connaître leurs **propriétés médicinales et nutritionnelles**.
- **Déguster de savoureux plats** végétariens que nous aurons confectionné ensemble, à base de **plantes sauvages fraîchement récoltées et de produits bio**.

Ce stage s'adresse à tout public, aucune connaissance préalable n'est requise. Petites marches sans grande difficulté.

**QUAND : Samedi 30 juin et dimanche 1er juillet 2018**

**Accueil :** samedi entre 9h00 et 9h30 - **Fin du stage :** dimanche vers 17h.

**OÙ :** Lieurac (09)

**TARIFS :** 120€ le weekend

Ce tarif comprend : stage de botanique et cuisine, hébergement du samedi soir, repas du samedi soir et dimanche midi, petit-déjeuner du dimanche.

Pique-nique du samedi midi non inclus à prévoir !

Hébergement possible sur place dès le vendredi soir (+ 18€, petit-déjeuner inclus)

Un acompte de 60€ sera demandé pour valider la réservation.

En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

## PENSER à APPORTER :

- Votre pique-nique de samedi midi et une gourde.
- Vêtements chauds, coupe-vent, chapeau, chaussures de marche sont recommandés, le temps peut changer rapidement.
- Pour l'observation de terrain : appareil-photo, carnet, crayon, scotch.
- Pour l'hébergement : votre sac de couchage et des chaussons pour le gîte.
- Pour cuisiner : votre planche de découpe, un bon couteau de cuisine et un tablier.
- **Pensez à nous signaler toute allergie ou intolérance alimentaire avant le stage !**



Réservation obligatoire !  
Nombre de places limité (12 pers.)

## QUI SOMMES NOUS ?

L'association *Le champ des possibles* souhaite faire découvrir et apprécier les nombreuses ressources de la nature et promouvoir des techniques, activités et modes de vie sains et écologiques. Dans ce but, elle propose des animations permettant de se réapproprier des savoirs essentiels et de renouer des liens avec le monde végétal et animal.

### Sonia

J'ai suivi une formation de 3 ans en ethnobotanique et cette année je me forme à l'agroécologie. La cuisine des plantes sauvages représente pour moi l'alliance parfaite entre la générosité de la nature et le partage humain. Lors de ces moments de cueillette, puis de cuisine, nous reprenons conscience de ce lien qui nous unit à la Terre.



### Philippe

Après une formation de guide interprète du patrimoine, j'ai décidé de me spécialiser dans la botanique. Je suis heureux de faire partager ma passion pour les plantes sauvages, la cuisine et la nature. La nature nous apporte tout ce dont nous avons besoin, il suffit de la laisser nous guider.



Le champ des possibles  
Contact@champdespossibles.fr  
[www.champdespossibles.fr](http://www.champdespossibles.fr)  
06 79 19 34 91