Journée plantes sauvages comestibles

Vous souhaitez mieux connaître les plantes qui vous entourent, dans votre jardin, lors de vos balades mais vous ne savez pas les reconnaître.

Apprendre à identifier les plantes sauvages comestibles afin de savoir les utiliser est un vrai plaisir au quotidien…

Cette formation est proposée sur une journée. Il s'agit d'une première approche sur « identifier et utiliser les plantes sauvages comestibles en cuisine ».
Jean Coudour formateur en botanique vous enseignera la partie théorique et pratique et Angélique Ponsonnet formatrice en cuisine saine vous proposera de les utiliser en cuisine.

Informations pratiques :

Matériel :
Venir avec de quoi prendre des notes, un tablier *(facultatif)*, un sac en tissus ou papier de bonnes chaussures de marche, des chaussons pour l'intérieur, des vêtements adaptés à la météo.
Prévoir votre repas de midi il sera pris sur le terrain si la météo le permet.
Deux livrets seront remis : 1 livret "recettes de cuisine" et un livret " identification", au format papier ou numérique.

Horaires : 9h-17h.

l'accueil se fait a partir de 8h50
Le matin reconnaissance des plantes sur le terrain/ cueillette
Préparation du repas
13-13h30 : Repas bio végétarien
Après-midi : théorie, échange sur la cuisine aux plantes et la botanique

Etre en lien avec la nature, retrouver ce savoir oublié, afin de prendre le chemin de la pleine santé..

Ce programme vise à donner de premières bases solides et validées sur la connaissance et l'utilisation des plantes sauvages comestibles.
Les aspects théoriques alternent avec les tests gustatifs et des mises en pratique, sur le plan culinaire !
Afin de continuer votre apprentisage il est conseiller de mettre en pratique vos connaissances sur le terrain le plus souvent possible.
La participation a d'autres stages complétera votre formation.

Nota : Les conseils donnés ne se substituent pas à l'avis médical.

Je suis intéressé(e) pour participer au stage du ……/……/……

Mon nom :……Mon Prénom :……

Mon adresse :……

Mon Mail : ……

Mon téléphone :……

Je souhaite participer au stage parce ce que : *(facultatif)*
……
……
……
……
( )Je souhaite transmettre mes coordonnées pour une éventuel co-voiturage *cocher le case si oui*

Les sujets suivants m'intéressent :

- La cuisine sans gluten
- La cuisine sans lait
- La cuisine végétarienne
- La cuisine végétalienne
- L'alimentation vivante
- La cuisine des plantes sauvages comestibles
- La gemmothérapie (les bourgeons)
- Savoir faire ses cosmétiques naturels
- Les huiles essentielles

Je souhaite régler en :

- Une fois par chèque
- Une fois par espèces
- Deux fois par chèques

Règlement par chèque à renvoyer à l'ordre d'Angélique Ponsonnet à l'adresse suivante :

Angélique Ponsonnet
258 route de Zipon
07290 Saint Jeure d'Ay

Le chèque sera encaissé après la participation au stage, en cas d'annulation moins de 48 heures avant la date du stage, il ne pourra être remboursé, merci de votre compréhension.