

COQUELICOTS et PLANTES SAUVAGES...

Invitation à rencontrer la profusion de plantes et fleurs de printemps dont certaines se retrouveront dans nos assiettes ou seront source et reflet de notre créativité... un moment de pur bonheur qui nous plongera au cœur de la nature.

QUI : **Gérard Verret**, fondateur de « Jardin Gourmand » en Alsace, passionné et passionnant, nous vous proposons de le rencontrer sur son site ; www.jardingourmand.com

Alain Tessier, ethnobotaniste renommé nous rejoindra pour une soirée exceptionnelle où il nous partagera son érudition du monde des plantes...

Didier Boisgard, artiste reconnu, vous entraînera le dernier jour dans la montagne pour y encourager votre créativité à travers le « Land Art » .

OU : à Roquepierre, Brigitte vous accueille dans une ancienne demeure paysanne en Drôme Provençale. www.roquepierre.fr

QUAND : du 24 mai au 29 mai 2010.

Trois jours d'initiation intensive sont donnés par Gérard qui vous dévoilera de manière ludique et instructive une partie de ses connaissances...

Des balades dans la nature permettront d'identifier diverses plantes comestibles et/ou médicinales. Les plantes seront non seulement présentées sous l'angle botanique, mais de nombreuses anecdotes et légendes permettront de se reconnecter à un savoir ancestral. L'après-midi sera consacré à la préparation de nos cueillettes pour le repas du soir ; recettes pour cuisiner plantes et fleurs, mais aussi pour réaliser des conserves naturelles, diététiques, écologiques et économiques.

La finalité est de permettre à chacun d'infléchir son alimentation vers davantage de qualité et d'équilibre, en découvrant de multiples saveurs, en gagnant en autonomie et en profitant avec discernement de ressources naturelles. La notion d'alimentation vivante sera un des fils conducteurs de la semaine.

Cette proximité avec la nature et les richesses oubliées qu'elle nous offre généreusement nous conduira à affiner nos comportements : respect, simplicité, émerveillement, gratitude et créativité, ...

Contenu résumé :

- Généralités sur la cuisine sauvage
- Reconnaissance des plantes sauvages
- Recettes de cuisine en fonction d'ingrédients
- Recettes de cuisine par mode de préparation
- Règles de diététique et alimentation vivante
- Les transformations agro-alimentaires



*Prix : 470 EUR , en chambre double ou triple, repas et activités comprises.
Supplément single 120 EUR. Min 6 participants.*

Possibilité de formation professionnelle conventionnée.

Inscription au 00 33 (0)4 75 28 29 97 ou roquepierre.bri@orange.fr

