



**En pleine nature** ... randonner à pied ou à raquettes ... marcher nordique, marcher afghan, connaître cueillir cuisiner les plantes sauvages, avec Agnès Godard accompagnatrice montagne

# Cueillir et cuisiner les plantes sauvages



## Sur le terrain

Identifier les plantes sauvages comestibles des prés, bois, haies, bords de chemins, milieux humides, à proximité des lieux habités, etc... Cueillir les végétaux en toute sécurité et en respectant l'environnement.

## En cuisine et à table

Préparer et savourer des plats hauts en couleurs : salades fleuries et beignets, gratins et flans, gâteaux et tartes, confitures et boissons aux saveurs oubliées.

**Stages en WE au printemps et à l'automne**

**3-4, 10-11 et 17-18 octobre 2009, en gîte du Bugey ou du Revermont dans l'Ain**

**Ou sur rendez-vous pour groupes et associations.**

## Programme d'un week-end

Samedi 8h30 : Accueil au gîte (accès précisé à l'inscription), et présentation des règles de cueillette et début de la récolte pour le repas du soir

Midi : Pique-nique sur le terrain ou au gîte selon la météo

Après-midi : complément de cueillette, puis retour au gîte pour préparer les repas du soir et du lendemain.

Dimanche matin : poursuite cueillette sur d'autres milieux pour compléter le repas du midi.

Après midi : bilan, remise de documents et recettes, et fin à 17h

## Prévoir

Pique nique pour le 1er midi, sac de couchage, drap housse, taie d'oreiller et nécessaire de toilette. Tenue de plein air selon la météo, chaussures de marche, paniers et sacs en papier pour la cueillette, cahier stylo et scotch pour constituer un herbier, et si vous avez, appareil photo, loupe, flore ...

## Tarifs 2009

Accompagnement deux journées, sur le terrain et en cuisine: 66€

Plus frais de produits alimentaires pour élaborer les repas (samedi soir, dimanche matin et midi) et frais hébergement variables selon tarif du gîte (25€ maxi)

## Agnès Godard

Accompagnatrice en montagne, s'intéresse depuis plusieurs années aux comestibles de la nature. Elle guide la cueillette sur le terrain, et dirige aux fourneaux pour préparer les plats d'un menu exceptionnel.

<http://www.enpleinenature.fr>

Inscriptions, renseignements : 06 11 17 27 14 [agnes.godard@free.fr](mailto:agnes.godard@free.fr)