



Journée Atelier

YOANN
Escape

Atelier de Cuisine de Plantes comestibles



Randonnée
Cueillette
cuisine
Dégustation
convivialité



Yoann LEBLAN

Accompagnateur en Montagne diplômé DE AMM
et BTS hôtellerie- Restauration

Informations et Réservation

06.02.08.26.27

yoann.escape@gmail.com

www.yoannescape.fr



Journée Atelier

Cuisine De PLANTES COMESTIBLES

Déscriptif de la JOURNÉE

La Matinée

La matinée (de 9h30 à 12h30) nous partirons à la découverte des plantes sauvages comestibles aux abords du lieu de rendez-vous. Le parcours sera court, l'objectif étant d'explorer les plantes comestibles que l'on peut déguster sur place.

La cueillette jouera un rôle essentiel dans cette exploration. Nous en profiterons également pour évoquer la richesse de la flore environnante ainsi que les plantes toxiques courantes à éviter.

À midi, nous prendrons un repas rapide aux alentours.
(Le pique-nique n'est pas fourni.)

L'après-midi

L'après-midi (de 13h30 à 16h30) sera consacré à un atelier de cuisine en pleine nature, à proximité du lieu de rendez-vous !

Chacun mettra la main à la pâte pour préparer des recettes simples et faciles à reproduire chez soi, en utilisant les plantes récoltées le matin.

Je partagerai avec vous des conseils pratiques et des idées d'utilisation pour prolonger l'expérience à la maison.

À l'issue de l'atelier, nous dégusterons ensemble nos préparations dans une ambiance conviviale, accompagnées de quelques boissons... à base de plantes, bien sûr !

Ce sera aussi l'occasion d'échanger une dernière fois et de répondre aux questions.

Et si vous n'avez plus faim, vous pourrez emporter les mets restants avec vous.

INFORMATIONS

Journée thématique (pas de difficulté physique particulière).



Dénivelé positif
200m



Distance
4km



Niveau

Facile : Niveau 1



Lieu

À définir



Yoann LEBLAN

Accompagnateur en Montagne diplômé DE AMM
et BTS hôtellerie- Restauration

06.02.08.26.27

yoann.escape@gmail.com
www.yoannescape.fr

Journée Atelier

Cuisine De PLANTES COMESTIBLES

LIEU DE RENDEZ-VOUS :
À définir

ÉQUIPEMENT à PRÉVOIR POUR LE DÉPART DE LA MARCHÉ

Chaussures de type tout terrain
Chapeau, casquette ou bandana
Sac à dos 20l
Lunettes de soleil
Crème solaire
Réserve d'eau 500 ml minimum
Veste coupe-vent avec capuche + vêtement chaud selon la météo
Pantalon de rando (pas de short à cause des hautes herbes) ou collant long
Boîte hermétique pour emporter les préparations
Papier / stylo pour prendre des notes
Couteau pour la cueillette
Une chaise pliante pour se détendre lors de la dégustation

MATÉRIEL FOURNI

Panier et sac de récolte
Ingrédient et matériel de cuisine

Santé

Santé : Chacun devra prévoir ses effets personnels en cas de traitements en cours (ventoline, allergies...)

CONDITIONS PARTICULIÈRES / annulation

L'itinéraire peut s'adapter aux circonstances.
En cas de météo défavorable, l'activité pourra être annulée.
Vous serez prévenu(e) 48h à l'avance et remboursé(e) si aucun report n'est possible.

Yoann LEBLAN

Accompagnateur en Montagne diplômé DE AMM
et BTS hôtellerie- Restauration

06.02.08.26.27

yoann.escape@gmail.com
www.yoannescape.fr

