

## Prix:

- 136 € le week-end en pension complète.
- 40 € la journée

Soit : le repas du samedi soir  
La nuit et le petit déjeuner  
Le repas du dimanche midi  
L'animation pour les 2 jours.

## Bonus :

- Bibliographie à disposition (flore, recettes)
- Matériel pour herbier
- Fiches des espèces étudiées
- Transmission des fiches par mail
  
- Une réalisation et son flacon à emporter (sirop, gelée de fleur)
- Livret de recettes

Approche pratique et sensorielle, conviviale mais rigoureuse, d'une dizaine de plantes par jour, variable suivant la saison et son avancée

# PRABOYER

Un gîte en pleine nature  
Ses chambres confortables  
Sa table d'hôte  
Sa cuisine bio...



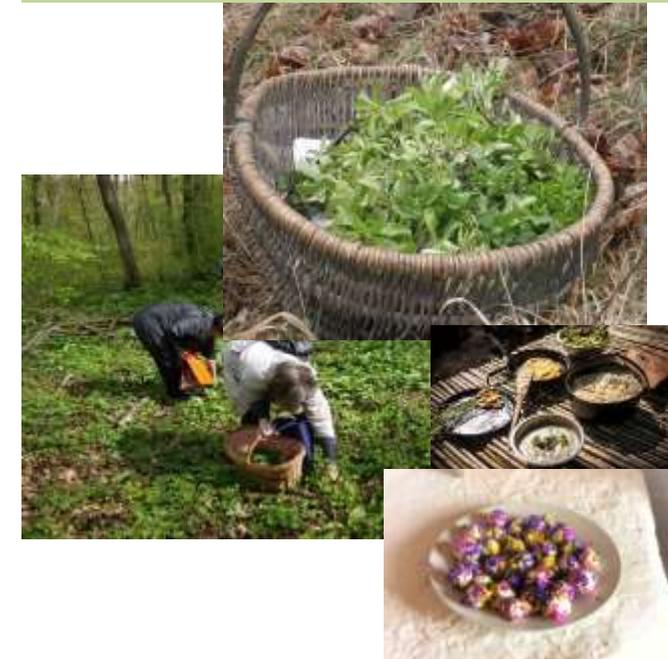
Claire Girard  
Praboyer  
05150 MONTMORIN  
[pra\\_boyer@hotmail.fr](mailto:pra_boyer@hotmail.fr)  
[www.gitedepraboyer.com](http://www.gitedepraboyer.com)  
04 92 66 03 37



PARC NATUREL RÉGIONAL  
DES BAUX DE PROVENCE

## Stage

## Cuisine sauvage



Découverte  
des plantes  
sauvages comestibles



Vous aimeriez savoir reconnaître **les plantes sauvages comestibles** qui poussent autour de nous, les préparer, et ... les **goûter**.

**A**u cours d'une journée ou d'un week-end, où alterneront balade, **cueillette** en pleine nature et **cuisine**, vous apprendrez à identifier les légumes, les herbes ou les fruits sauvages qui poussent en abondance, à les cuisiner. Enfin un grand buffet-dégustation vous permettra de goûter différentes préparations originales, fraîches et savoureuses réalisées avec des feuilles, racines, fleurs ou aromates sauvages..

## Cuisine sauvage

Une journée ou un weekend,  
en pleine nature pour  
s'initier  
à la cueillette

2024

Avril : 13/14

Mai : 25/26

Juin : 15/16

Juillet: 6/7

*Groupe constitué > 4 pers : Dates à convenir, suivant vos dispositions.*

## Programme

- **Le samedi**

Arrivée 13h 30: boisson d'accueil, installation.

Balade cueillette jusqu'à 16h: reconnaissance des plantes sur le terrain.

Préparation d'une ou deux recettes.

Repas, différents mets à base de plantes sauvages issues de nos cueillettes

**Soirée** ateliers : botanique/film/ herbier.

**Nuit** en chambre d'hôte.

- **Dimanche** : petit déjeuner bio

Nouvelle balade cueillette jusqu'à 10h30

Elaboration d'un plat pour le repas du midi

.Buffet dégustation

**Après-midi** : préparation d'une spécialité à emporter, suivant la saison (sirop, gelée ou vin de fleurs).