

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
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**.

Au 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).