

# Stage découverte des plantes comestibles sauvages et cultivées année 2017

Ces sorties pratiques montrent la plante sous tous ses aspects culinaires,  
en plusieurs journées réparties au fil des saisons

*que ferez-vous pendant cette balade ?*

C'est Laure qui vous emmène promener dans la nature, une guide passionnée  
par les plantes !

D'ailleurs, elle ne résiste pas au plaisir de vous montrer aussi son jardin  
d'aromatiques sauvages, et autres plantes comestibles... ! et vous emmène sur  
les sentiers alentours

Toutes les plantes ont leur utilité : de la décorative au comestible, « de la  
mauvaise herbe à la plante utile », source de plaisir gustatif et de bien être,  
ou magie de leur beauté

Un froissement de feuille dégage une odeur inconnue,

On grignote un morceau de tige d'angélique,

Quelle est le nom de cette plante ? Comment le retenir ?

On la compare avec celles là, quelle ressemblance, mais son odeur est  
différente

On décortique une ombelle de berce, on goûte ses graines croquantes

Quelle diversité dans cette famille !

...et il ne faut pas se tromper, entre plantes comestibles et toxiques !

Attention aux empoisonneuses, elles pourraient vous purger !

Décidemment cette balade nous étonne et réveille notre appétit !

Chic une petite collation vous surprend et chacun y va de son expérience

Et devient curieux de nouvelles inventions culinaires

Les plantes préparées et utilisées dans les recettes de Laure (recettes  
simples, une sauce, une boisson, un dessert...) font travailler notre imagination  
et nos papilles

On repart avec le petit livret de recettes originales qui garde les saveurs de  
cette journée gourmande



**« Découverte des plantes comestibles » Calendrier 2017**

Dates horaires	Thème de saison	Détail
Dimanche 14 mai  10h 13h BC	Plantes comestibles au printemps	Longtemps méprisée, plante de disette, mais aussi comestible banal de notre cuisine, la racine est une base culinaire et aussi une source d'innovation pour les recettes traditionnelles, après la soupe, les salades : cueillons les tendres feuilles, le printemps permet toutes les inventions, mais il faut faire de bonnes alliances de saveur
Dimanche 2 juillet  10h/13h BC	Aromatiques et comestibles d'été	En fin de printemps apprécions la variété des végétaux et leur intérêt culinaire des fleurs. Diversité et couleur apportent un attrait particulier aux recettes et à leur présentation...et des saveurs intéressantes aux boissons : une découverte culinaire étonnante pour le brunch...
Mercredi 19 juillet ou Samedi 5 août 10h/17h PNRVF	Comestibles sauvages d'été	Autour de Nucourt, partons à la recherche des plantes savoureuses sauvages, et dégustons-les Premiers fruits, et déjà des graines
Dimanche 10 septembre  14h30/17h30 BC	Comestibles d'automne, richesses des haies et baies sauvages	C'est la pleine saison des baies et fruits sauvages qui permettent de confectionner une grande variété de chutneys et desserts pour l'automne. Après l'observation et la cueillette, la dégustation vous attend pour découvrir des saveurs oubliées
Dimanche 24 septembre 10h/12h30 PNRVF	Belles empoisonneuses	Autour de Bray et Lu, attention à la cueillette des plantes sauvages, on apprendra à les déterminer et à ne pas se tromper Petite collation apéritive à l'arrivée...
Dimanche 15 octobre  14h30/17h30  CG 95 sorties Natures en val d'Oise	Cueillette recettes et dinettes	Herbes, feuilles, fleurs, apprenez à les retrouver et les récolter...et quand les végétaux deviennent rares, l'utilisation des graines est une ressource précieuse pour cuisiner des recettes nourrissantes Tout un univers de plantes à observer pour ne pas se tromper dans nos cueillettes. Les conseils culinaires feront partis du menu, dégustations au retour...Un livret de recettes complète cet après midi gourmand.

*Si vous êtes un groupe de plus de 5 personnes, désirant une **journée à la carte***

**Renseignements, devis, et inscriptions :** Laure Hache guide GVF Qualinat

Ferme « Les Fleurs en Liberté » Hameau du Petit-Serans 60240 SERANS

**06 88 40 57 09**

[fleursenliberte@free.fr](mailto:fleursenliberte@free.fr)

retrouvez toutes nos activités sur le site <http://fleursenliberte.free.fr>