

STAGE de Printemps
CUISINE CRÉATIVE ET ALIMENTATION VIVANTE

STAGE « CUEILLETES ET CUISINE
AVEC LES PLANTES SAUVAGES ET CULTIVÉES »



26 et 27 avril 2023
LA VRAIE-CROIX (56250)



Objectifs du stage :

Identifier les plantes aux vertus nourricières (reconnaissance des plantes avec une approche à la fois scientifique et sensible)

Cueillir les jeunes pousses et plantes comestibles et connaître leurs vertus nutritionnelles

Cuisiner avec les **plantes sauvages et cultivées** (cuisine créative et intuitive) et déguster les plats préparés ensemble.

Réaliser des jus et un pain au kéfir.

Horaires : 10h-17h chaque jour

Tarif : 142 € (2 repas inclus / vous repartez avec un savoir-faire, du pain et des documents sur les plantes comestibles avec vertus et recettes)



Intervenante :

☆ Frédérique Pédron-Deroche, formée en herboristerie et cueillettes sauvages, ingénieur horticole, animatrice nature au sein de l'association Des graines et des brouettes.

PLUS d'INFOS ET INSCRIPTION :

Association "Des graines et des brouettes"

56250 la Vraie-Croix

02 90 99 22 53 / 06 01 76 10 72

desgrainesetdesbrouettes@gmail.com

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

