

BALADES et ATELIERS PLANTES SAUVAGES

Balades « Trésors des arbres et plantes sauvages »

A la rencontre des arbres et plantes sauvages aux vertus nourricières et guérisseuses : venez découvrir les trésors de plantes sur les chemins et au jardin (identification des végétaux avec approche à la fois scientifique et sensible, histoires et vertus nourricières, guérisseuses, tinctoriales des plantes). Dégustation de tisanes en fin de balade.

- **Dimanche 16 avril : 10h - 12h30**
- **Vendredi 21 avril : 14h30 - 17h**
- **Lundi 24 avril : 14h30 - 17h**
- **Mardi 25 avril : 10h - 12h30**
- **Mercredi 31 mai : 14h30 - 17h**
- **Vendredi 23 juin : 14h-16h30**



Lieu : 5 Kermoban 56250 La Vraie-Croix (sauf mardi 25 avril et 23 juin : Le Gorvello)

Tarif : 18€/adulte (10€/jeune entre 10 et 17 ans)

<https://www.desgrainesetdesbrouettes.fr/plate-forme-de-paiement/>

Balades nature du programme « Morbihan, Grandeur Nature » (remplace le programme Côtes et Nature) :



Commune	Date / horaires	Nom de l'animation
Muzillac (lieu précisé à l'inscription)	• 24 juin / 10h • 18 juillet / 10h • 5 novembre / 14h	Balade « Secrets des bois » : Venez découvrir les trésors d'arbres et plantes aux multiples vertus. En chemin, création de jouets buissonniers... Tisane en fin de balade.
Le Guerno (lieu précisé à l'inscription)	• 20 juillet / 16h • 26 juillet / 15h • 1^{er} octobre / 15h	« Balade au cœur d'une zone humide » : Venez découvrir les vertus guérisseuses des plantes de ce milieu.» Tisane en fin de balade.
La Vraie-Croix (lieu précisé à l'inscription)	• 29 mai / 10h • 2 juillet / 10h • 20 juillet / 10h • 22 octobre / 14h	« Immersion dans la lande : à la rencontre des arbres et plantes aux multiples vertus. Venez cheminer dans ce milieu riche et sensible qui s'ouvre à vous le temps d'une marche ressourçante. Tisane en fin de balade.

Tarif : gratuit (soutenu par le département du Morbihan dans le cadre du programme « Morbihan, Grandeur Nature »)

Ateliers « Cueillettes et cuisine avec les plantes » avec dégustations

- **Vendredi 21 avril : 9h30-12h30** zoom sur les jeunes pousses, rosettes comestibles et plantes "aillées" + potions pour le jardin
- **Samedi 22 avril : 14h30-17h30** zoom sur les jeunes pousses, rosettes comestibles et plantes "aillées" + potions pour le jardin
- **Lundi 24 avril : 10h-13h (atelier famille adulte-enfant)**
- **Vendredi 5 mai : 9h30-12h30** (cuisine avec l'ortie et la consoude et autres pousses de saison)
- **Samedi 6 mai : 14h30-17h30** (cuisine avec l'ortie et la consoude et autres pousses de saison)

Lieu : 5 Kermoban 56250 La Vraie-Croix

Tarif : 40€ (dégressif si participation à plusieurs ateliers du cycle * tarif famille : 30€/adulte et 16€/enfant)

<https://www.desgrainesetdesbrouettes.fr/12-octobre-demarrage-du-cycle-a-la-decouverte-des-arbres-et-plantes-sauvages-au-fil-des-saisons/>

Ateliers APERO SAUVAGE « Reconnaissance, vertus nourricières, cueillettes et cuisine avec les plantes sauvages et cultivées » avec repas



Découverte de plantes sauvages comestibles et médicinales au jardin et sur les chemins proches... Reconnaissance avec approche à la fois scientifique et sensible. Vertus et histoires de plantes...

Réalisation de recettes avec les plantes : pestos, houmous, beignets, gaspacho, tarte aux plantes sauvages ou autre met de saison. Cuisine créative et intuitive... puis partage du repas préparé ensemble.

- **Mardi 11 avril**
- **Jeudi 11 mai / Vendredi 12 mai**
- **Jeudi 8 juin / Vendredi 9 juin / Samedi 10 juin / Mercredi 14 juin**

Lieu : 5 Kermoban 56250 La Vraie-Croix

Horaires : **10h à 14h30**

Tarif : 50€ (repas inclus et document fourni). **Idée cadeau**

Possibilité de préparer des recettes personnalisées sans gluten, sans lactose et avec joie !

<https://www.desgrainesetdesbrouettes.fr/plate-forme-de-paiement/>

Stage de 2 jours : « CUEILLETES ET CUISINE AVEC LES PLANTES SAUVAGES ET CULTIVÉES » + fabrication de pain au kéfir

- **Mercredi 26 et jeudi 27 avril 2023 de 10h à 17h**
- Lieu : 5 Kermoban 56250 La Vraie-Croix
- Tarif : 140€ (repas inclus chaque jour et document fourni + vous repartez avec des savoirs-faire et un pain au kéfir)

<https://www.desgrainesetdesbrouettes.fr/plate-forme-de-paiement/> **Idée cadeau**

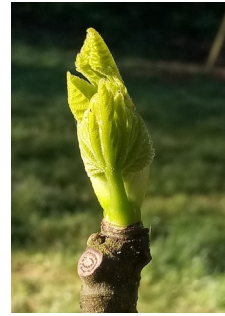
BALADES et ATELIERS PLANTES à SARZEAU (La Pépiterre)

Vendredi 14 avril : 10h-12h30 ou 14h-16h30

Arbres et plantes sauvages aux vertus nourricières et guérisseuses

Balade reconnaissance des arbres et plantes avec une approche à la fois sensible et scientifique avec dégustation de tisanes de saison.

Tarif : 18€/adulte (12-17 ans: 10€)



Jeudi 20 avril : 9h30-12h30

Reconnaissance et cuisine avec les plantes sauvages

Réalisation de pestos et dégustation en fin de balade avec tisane de saison.

Tarif : 32€/adulte (10-17 ans : 15€).



Jeudi 20 avril : 14h30-16h30

Créations buissonnières

Reconnaissance et récolte de plantes sauvages, d'éléments d'arbres et d'arbustes. Fabrication de jouets buissonniers avec le végétal (musique verte, tressage avec des joncs...).

Tisane offerte pendant l'atelier.

Tarif : 35€/duo enfant+adulte ou 20€/adulte ou enfant seul.

Mercredi 21 juin : 10h-13h

Reconnaissance et cuisine avec les plantes sauvages

Réalisation de pestos et dégustation en fin de balade avec tisane de saison.

Tarif : 32€/adulte (10-17 ans : 15€).

Mercredi 21 juin : 14h30-17h

Balade plantes sauvages et atelier teinture-mère

Balade reconnaissance de plantes sauvages, arbustes et arbres aux vertus guérisseuses.

Réalisation d'une teinture-mère après la sortie terrain.

Tarif : 37€/adulte. **Idée cadeau**

Lieu de ces balades et ateliers : Sarzeau

15 rue du Bindo / La Pépiterre

Réservations auprès de Frédérique :

desgrainesetdesbrouettes@gmail.com / 06 01 76 10 72

