

# À la rencontre des Plantes Sauvages Comestibles...

## Stage « GASTRONOMIE SAUVAGE »

Dimanche 23 juin 2019

de 9h à 14h

*Depuis l'origine de l'humanité les plantes sauvages ont constitué la base de notre alimentation. Outre l'avantage d'être abondantes et gratuites, elles sont aussi extrêmement riches en nutriments et en saveurs – et peuvent être utilisées de mille manières en cuisine... Redécouvrir ce trésor oublié nous permet de retrouver nos racines en nous reconnectant à la Nature et à notre nature.*



Passionnée par la Nature depuis sa plus tendre enfance, **Marie Rué** a étudié l'utilisation des plantes sauvages comestibles pendant trois ans au Collège Pratique d'Ethnobotanique, fondé et dirigé par François Couplan. Elle anime aujourd'hui stages, ateliers et conférences pour faire découvrir l'usage des plantes au plus grand nombre.

### ● Programme :

Au cours de ce stage nous irons à la rencontre des plantes sauvages comestibles par une approche sensorielle et sensible, avant de parler de leurs propriétés et de leurs usages. Nous découvrirons que ces plantes a priori communes ou banales cachent en réalité de nombreuses surprises...

Puis, à partir de notre cueillette et d'aliments bio, nous irons préparer tous ensemble notre repas, de l'entrée au dessert !

● **Lieu :** Cueillette au parc du Gué de Maulny (Rue des Batignolles, Le Mans)  
Cuisine Au Mieux Être (129 rue de Laigné, Le Mans)

● **Tarif :** 40 € (frais de repas inclus)

● **Contact :** marie.rue@laposte.net  
06.72.42.91.82  
www.fleur-de-chene.com

