

À la rencontre des Plantes Sauvages Comestibles...

Stage « RELIANCE AVEC LA NATURE »

Dimanche 31 mars 2019

de 9h30 à 17h30

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. Et à partir de notre cueillette et d'aliments bio, nous préparerons tous ensemble notre repas de midi, de l'entrée au dessert !

Fréda (propriétaire du lieu et animatrice au sein de l'association L'Escampe) nous parlera ensuite de la permaculture à travers le lieu, et le reste de l'après-midi sera l'occasion d'autres découvertes végétales avec Marie.

● **Lieu :** Éco-lieu « Crocus »
La Hurèlerie, 72500 JUPILLES

● **Tarif :** 50 € (frais de repas inclus)
+ 10 € pour le lieu d'accueil

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

