

À la rencontre des Plantes Sauvages Comestibles...

## Apprendre à cuisiner LES GLANDS DU CHÊNE



**Samedi 2 février 2019**

de 17h30 à 20h30



*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 :

Abondants et nutritifs, les glands étaient consommés par nos lointains ancêtres, mais demandent une certaine préparation avant de pouvoir être utilisés. Nous découvrirons ensemble cet aliment original et méconnu, en cuisinant un repas (plats et desserts) à la saveur unique...

● **Lieu :** « Au Mieux Être »  
129 rue de Laigné, Le Mans

● **Tarif :** 25 €

● **Contact :** 06.72.42.91.82  
contact@fleur-de-chene.com  
www.fleur-de-chene.com

