

# À la rencontre des Plantes Sauvages Comestibles...

## Stages « DÉCOUVERTE VÉGÉTALE »

**Mercredi 18 Mars**

de 14h à 16h

**Mercredi 13 Mai**

de 14h à 16h

**Mercredi 10 Juin**

de 14h à 16h

*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...

● **Lieu :** Parc du Gué de Maulny  
Rue des Batignolles, LE MANS

● **Tarif :** 20 € (15€ pour les 10-15 ans  
10€ pour les - de 10 ans)

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

