

Stage PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Samedi 30 Mai 2020

de 14h à 17h

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... Vous pourrez cueillir et ramener chez vous les végétaux que vous souhaitez cuisiner à partir des recettes que je vous aurai conseillées.

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

● **Tarif :** 25 €

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

