

# Cuisine sauvage

Dates : Samedi 5 Juin 2020 – Samedi 17 Juillet 2020

Lieu : Matheysine, café restaurant Les Oiseaux

Tarif : 80 € / personne

Encadrante : Julia Grange, AEM

Le but de ce stage est d'apprendre à cuisiner avec ce que la nature nous procure. Feuilles, fleurs, fruits puis champignons, les ressources sont multiples... Au cours de ces ateliers, nous apprendrons à reconnaître les plantes qui se prêtent à la cuisine sauvage, par leur goût et leurs qualités nutritives. Les idées recettes seront immédiatement testées : nous cuisinerons collectivement le fruit de nos cueillettes. De la récolte à l'assiette, vous apprendrez à faire avec ce qui pousse à portée de main, et vous vous régalez des saveurs sauvages de saison !



## Matériel spécifique

- matériel pour prise de notes
- Outils et documents pédagogiques que vous possédez
- chaussures de marche ou bonnes baskets
- Une tenue adaptée à la météo du week-end
- Un panier ou des sacs de toile pour la récolte
- Si vous avez : des petits gants pour la récolte des orties !

## Renseignements et inscriptions :

SylvaCima  
www.sylvacima.fr  
Julia GRANGE  
06 48 56 26 75  
julia.grange@orange.fr

## Au programme ...

- Apprendre à identifier et à cueillir les plantes sauvages comestibles, connaître leurs vertus culinaires
- Bonnes pratiques de la cueillette sauvage, identifier les risques
- Valoriser la plante et cuisiner avec des produits frais, biologiques si possible produits localement
- Partager un moment convivial et repartir chez soi avec quelques bonnes recettes de saison !

## Informations pratiques :

Des lignes Transisère desservent notre lieu de RDV 4100- 4110 pour les trajets Grenoble – La Mure ou bien 4101 pour les liaisons vers le Sud (Gap-Grenoble).

RDV le Samedi à 8h30 devant l'épicerie biologique La Belle Verte à Susville pour une boisson offerte.

L'hébergement est libre et à votre charge, n'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'infos.

Le repas de midi est compris dans le tarif d'encadrement. Les produits utilisés (autre que les plantes récoltées) sont biologiques et dans la mesure du possible locaux. Fin de la journée vers 17h.