

## **Les stages Balades Gourmandes, c'est quoi ?**

**Découverte des plantes sauvages comestibles et culinaires**

**Au** hasard d'une rencontre ou recherchées aux alentours, les plantes sauvages comestibles sont partout présentes. Des alpages, des champs et des haies, ou irrémédiablement enracinées dans notre potager, elles nous accompagnent depuis l'aube de l'humanité.

Utilisées pour leurs propriétés médicinales et culinaires, ces plantes régnaient encore dans les cuisines il n'y a pas si longtemps.

Mais beaucoup d'entre elles sont de nos jours totalement oubliées, ou traitées de « mauvaises herbes », alors qu'elles poussent à nos portes et nous garantissent des repas succulents aux saveurs subtiles et aux qualités nutritives indéniables. Le goût et la santé sont ainsi réunis dans notre assiette.

Soupes, salades fleuries, canapés, gratins, tartes salées et sucrées, petits choux, sorbets, beignets, boissons... seront autant de cueillettes récoltées dans la joie et préparées en toute convivialité.

**Ces stages vous invitent à la table des gourmands de plantes sauvages, pour la curiosité et le plaisir gastronomique, pour la connaissance de notre flore et la conservation de savoirs ancestraux.**

### **Stages pour individuels, groupes et associations...**

Nous partons dans la matinée pour une balade durant laquelle vous apprendrez à découvrir et reconnaître les plantes comestibles des environs. Une fois bien identifiées, nous les récoltons en prévision du menu du repas du soir. Et de retour au lieu d'animation, nous concoctons nos recettes et nos petits plats à partir des plantes rencontrées. Puis c'est la dégustation, instants de curiosité, de découverte et de gourmandise !

Le stage se déroule sur des journées complètes, du matin au repas du soir inclus.

Divers thèmes sont abordés au cours de ces journées : usages culinaires des plantes sauvages, mais aussi savoirs faire ancestraux, identification botanique, récolte, pollutions, toxicités, santé et qualités nutritives ...

### **N'hésitez pas à demander plus d'informations et détails sur les stages.**

**Stéphane Martineau**

*guide-botaniste, accompagnateur en montagne*

*séjours et randonnées à pieds, à raquettes à neige, dans les Pyrénées, France, Espagne, animations scolaires, sorties naturalistes faune-flore,*

*séjours et stages thématiques, découverte des plantes sauvages comestibles et culinaires...*

14 ter chemin de Cazalas 31490 Léguevin 06.86.87.88.31 [www.randonnee-decouverteplantes.com](http://www.randonnee-decouverteplantes.com)

n°siret : 43407577600022 Déclaration jeunesse et Sports n°06505ED0044 Assurance RC professionnelle M.M.A. n°5 630 300