

□ **Découverte des plantes sauvages comestibles et Promenade découverte**

Découvrez les trésors comestibles de la forêt lors de notre expérience de découverte des plantes sauvages comestibles.

Notre stage est conçu pour rendre le monde des plantes sauvages comestibles accessible à tous, Du débutant curieux à l'explorateur amoureux de la nature. Ce cours est idéal pour toute personne curieuse du monde naturel, à la recherche d'une activité de plein air originale, désireuse de passer du temps dehors ou/et souhaitant développer des connaissances sur la nature.

Profitez d'une ambiance conviviale, avec une approche sensibilisant à la nature et à sa protection. □ □

Votre expérience commence par un accueil chaleureux et une introduction aux bases de l'identification des plantes, à l'éthique et aux règles de cueillette.

Nous partons ensuite pour une promenade guidée en forêt, où nous explorerons les environs et où vous apprendrez à reconnaître plusieurs espèces comestibles, ainsi que leurs usages culinaires, médicinaux.

Tout au long de la promenade, nous vous enseignons comment identifier de nouvelles plantes avec assurance et en toute sécurité, en abordant plusieurs espèces communes,

Pour le programme journée :

l'après-midi, nous abordons l'accès à l'autonomie dans la cueillette, apprenez à identifier vous-même de nouvelles plantes. Découvrez les principales familles de plantes, les risques de confusion avec des plantes toxiques.

Nous partons pour une cueillette, puis allumons un feu et nous préparons ensemble un délicieux repas avec les plantes cueillis.

□ **Plantes sauvages comestibles – PROGRAMME DE LA JOURNÉE**

9h00 – Accueil et présentation

Rencontrez votre guide et votre groupe

Introduction aux plantes comestibles.

Consignes de sécurité et règles de cueillette

9h30 – Balade guidée

Identification des plantes comestibles, médicinales et aromatiques

Apprentissage pratique : sentir, toucher, observer

Discussion et observation sur les espèces toxiques et les risques de confusion

Jeu et exercice pratique

12h00 – Pause

Déjeuné et détente en pleine nature.

13h00 – Devenir autonome

Méthode d'apprentissage, se familiariser avec les critères d'identifications. Utilisation des clefs d'identifications, jeu, exercice pratique. Connaître les grandes familles de plantes,,

14h30 – Cueillette

Situation pratiques de cueillette.

Adaptation en fonction de la saison et disponibilité.

15h00- Cuisine

Nous allumons un feu sur une place aménagé pour (valable hors alerte sécheresse), et cuisinons différentes recettes avec les plantes cueillis. Pains, pestos, salades, tysane..

15h30 – Bavardage de clôture

Tout en savourant notre snack, nous faisons un récapitulatif des plantes clés du jour

Questions-réponses avec votre guide.

Recommandations facultatives de livres et conseils pour votre apprentissage.

16h00 – Fin de l'expérience

Un chaleureux au revoir et à une prochaine fois pour continuer à explorer le monde naturel !