

Stage découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales



16 et 17 mars 2024

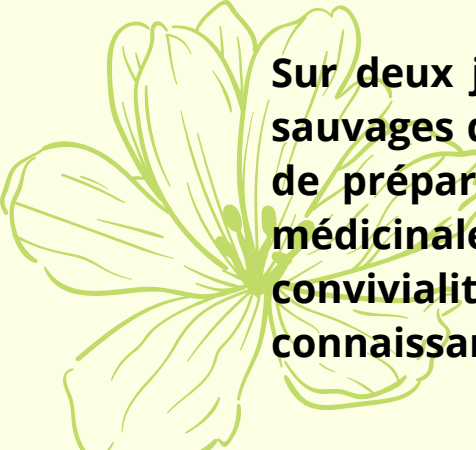
A La Pouzaque, Verdalle (25 min de Castres)

Découvrir et reconnaître des plantes sauvages comestibles et médicinales de la montagne noire

Apprendre et mettre en pratique des recettes de cuisine sauvage et de remèdes simples

Intervenant : Guy Lalière, botaniste et naturopathe confirmé et reconnu

Renseignements et inscriptions
accueil@lapouzaque.org / 05 63 50 32 75

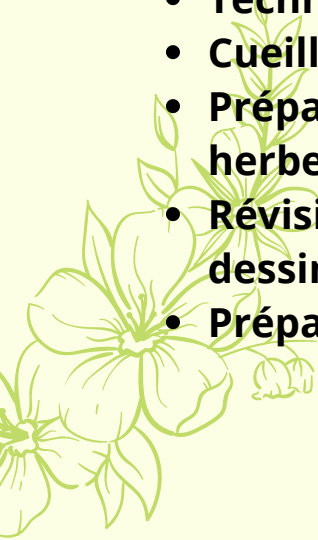



Sur deux jours, nous proposons une découverte des plantes sauvages de la montagne noire, de cuisiner les comestibles et de préparer quelques remèdes simples à partir de plantes médicinales locales. Dans le respect du vivant et dans la convivialité, une manière de découvrir ou d'approfondir vos connaissances sur la richesse que la nature nous offre

Guy Lalière, botaniste et naturopathe de renom vous accompagnera tout au long de ce stage. Co-auteur de l'ouvrage "plantes comestibles, cueillette et recette des 4 saisons", il aura à coeur de vous faire découvrir un grand nombre de plantes, leur propriété et surtout comment les préparer et les cuisiner pour le plaisir, la santé, et une plus grande autonomie alimentaire.



Programme

- Découverte des plantes sauvages suivant leur milieu
 - Techniques de reconnaissance avec des moyens et outils simples
 - Cueillette parcimonieuse des trouvailles
 - Préparation et cuisine de la cueillette : confection de galettes aux herbes, de salades, de beignets, de soupes et de desserts
 - Révision approfondie des plantes rencontrées avec support dessin ou retour sur le terrain
 - Préparation de remèdes simples et d'infusions digestives
- 
- 

Tarif 150 euros. Hébergement et repas inclus

Durée 2 jours / 1 nuit

Lieu Au bout d'un chemin de montagne, La Pouzaque est un centre d'accueil et d'hébergement. Situé en pleine forêt de la montagne noire et à proximité d'une prairie méditerranéenne c'est le lieu idéal pour découvrir la flore locale

Conditions Réservation obligatoire. Si le nombre d'inscrits dépasse 15 personnes, nous ferons 2 groupes et mettrons en place un programme légèrement différent

