

# Cueillette et cuisine végétale d'automne !

## Description :

Réaliser des galettes de gland de chêne ou manger des clématites et ronces de haies parfumées à la sauce façon hollandaise, l'automne nous cache bien des secrets et nous propose une abondance des derniers beaux jours avant l'hiver. Je vous **invite** à venir faire connaissance avec les plantes et les fleurs sauvages, les cueillir et les **sublimer dans votre assiette**, pour votre propre plaisir ou pour épater vos invités ! Pour cela, nous partagerons un **moment convivial** dans la nature, afin d'apprendre à les reconnaître et à les utiliser.

**Chaque mercredi sa thématique spécifique, avec toujours la cueillette et la cuisine au cœur de la journée.**

## Contenu :

**Une partie pratique et théorique en pleine nature le matin et en début d'après midi :**

- La vie secrète des plantes
- *Saviez-vous que les plantes aussi peuvent s'évanouir de douleur ou de joie ?*
- Cueillette : mode d'emploi.
- Explications et clés de reconnaissance sur le terrain.

**Une partie pratique en atelier de cuisine**

**( 4 heures en fin ) :**

- Préparer les plantes pour créer des plats savoureux *au goût intense*
- Astuces de Chef
- Se faire confiance en cuisinant sans menu.
- Déguster en conscience en pratiquant le Hrani Yoga  
( enseignement Omraam Mikhaël Aïvanhov)

**Prérequis** : Aucun

**Public concerné**: Adultes et enfants en soif de découvrir la Nature **sauvage et dégustable**, à proximité de chez eux ... Mais aussi les professionnels désireux d'approfondir et embellir leur cuisine végétale.

## Objectifs :

Le but de cette formation est de transmettre un savoir ancestral de connaissances de base des plantes sauvages, en relation avec notre environnement naturel.

La finalité étant d'insuffler une belle cuisine sauvage et colorée pour se relier à une créativité naturelle.

Vous repartirez en ayant une base de reconnaissance visuelle de 30 plantes minimum.

**Informations complémentaires** : **Dès l'inscription, vous recevrez toutes les informations nécessaires**

**Date** : mercredi 7/14/21 et 28 septembre

**Horaire**: De 9h à 16h

**Tarif**: 90 €/personne la journée ou 300€ les 4 mercredis de Septembre.

Il est possible de payer une partie de l'atelier en Monnaie Libre Ğ1 (June).

Ma clé Ğ1 est : 3Eo4gdoWZNfnxWXkJaVidM8ufkA7uvwZt3TZJQjdPivD

Lieu du cours : Région d'Annecy généralement MARLIOZ ( 74270)

## Qui suis-je ?

L'ecole de cuisine végétale des plantes sauvages / Stève Defaudais / Tel: 06 65 35 79 12

<https://www.plantesauvage.fr/>





Cuisinier de métier, la nature a toujours été présente dans ma vie.

<https://lameculinaire.com/> ( service traiteur depuis 2017)

<https://www.plantesauvage.fr/> ( Educateur de santé depuis 2018)

- ❖ Diplômé en Ethno-botanique
- ❖ Diplômé en Naturopathie
- ❖ CAP/ BEP et BAC de cuisine traditionnelle
- ❖ BP REA en maraîchage bio
- ❖ Initiation à la permaculture avec Steve Read

Devenir autonome dans **la reconnaissance** des plantes sauvages, les cuisiner, vous ouvre un champ de possibilités infinies, en vous reliant à la nature, tout en redécouvrant votre **indépendance** !

Les plantes sauvages ont des capacités nutritives et lumineuses très puissantes et nourrissantes pour le triptyque **corps / âme / esprit**.

Les associer dans vos plats, que vous soyez végétarien ou non, vous guidera inévitablement vers la créativité, la satisfaction et le sentiment de mieux comprendre votre environnement de vie. Ici, je vous communique mon savoir et mes expériences avec les plantes en toute simplicité.

J'ai la conviction qu'acquérir l'autonomie en apprenant à reconnaître et à utiliser les plantes, améliorera la santé et le bien-être humains.

Je sais que partager avec vous mes connaissances et ma passion de la nature contribue à semer de petites graines, qui feront bientôt germer une forêt d'êtres plus autonomes et conscients.



**Bulletin d'inscription :**  
**« Embellir vos assiettes et votre Âme avec les plantes sauvages »**

Journée découverte/ approfondissement de la cuisine sauvage.

Pour s'inscrire, choisir une date programmée dans le calendrier, à l'adresse suivante :

<https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

La nature des stages est indiquée sur le calendrier, attention à vérifier le lieu du stage ( généralement en région Rhône-Alpes).

Cueillette et cuisine : en famille ou entre amis, pour groupe jusqu'à 10 personnes.

**TARIF** : Journée cueillette et cuisine du samedi de 9H00 à 17H00 **90€ au lieu de 120€**

Date (inscrire la date choisie) : .....

Nom : .....Prénom : .....

Adresse: .....

Code postal/ville : .....

Tél portable .....

Courriel : .....

Réservation :

Ci-joint mon chèque d'arrhes pour ..... personne(s) **90 €** pour la journée soit d'un montant de : .....€, à l'ordre de Stève Defaudais ou directement ici

<https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

À envoyer à l'adresse :

840 route des Pessots

74270 Marlioz .

Le solde sera réglé à l'arrivée sur le site.

Annulation : En cas de nombre de participants insuffisant ou de cas de force majeure annulant l'animation, vos arrhes vous seront rendues.

Elles seront conservées en cas d'annulation de votre part à moins de 15 jours.

Fait à..... le.....

Signature :

Merci de me contacter par tél au **06 65 35 79 12** avant inscription pour vous assurer des places disponibles.

Votre inscription sera confirmée à réception de votre fiche d'inscription.

Fiche à renvoyer le plus tôt possible avant la date choisie à l'organisateur.

Stève Defaudais  
Cuisinier reliant la Nature et l'Homme  
06-65-35-79-12

<https://www.plantesauvage.fr>  
<https://www.facebook.com/steve.def>

