



Atelier apéro sauvage cru

Description:

Partager un moment convivial dans la nature pour apprendre à reconnaître et utiliser des plantes sauvages, déguster un bon repas préparé ensemble selon le respect du vivant.

Nous avons plus de 3000 plantes à dispositions en Haute-Savoie, il serait dommage de ne pas entrer en partenariat avec elles pour se nourrir tout en se faisant du bien.

Déroulement :

1ere partie balade cueillette

- La première partie sera dédiée à la cueillette des plantes dans le secteur de Marlioz/Choisy . Nous prendrons le temps d'observer, puis je vous communiquerai les belles vertus des plantes ainsi que leurs utilités culinaires.
- Nous cueillerons avec précautions les plantes, je vous expliquerais comment préserver l'environnement et favoriser l'expansion de la biodiversité.

2 eme partie pratique en atelier de cuisine

- Nous allons préparer cet apéritif ensemble sous la serre aux légumes sur mon terrain.
- Nous allons associer les plantes cultivées avec les plantes sauvages cueillis pour préparer un apéritif dinatoire haut en couleurs.
- Exemple de préparation selon la saison: Tapenade de plantain, limonade de sureau, Espuma cru au lierre terrestre, Tartelette crue, pickles d'épinette, saladin de pousse de gesse et bryone.....
- Nous prendrons l'apéro tous ensemble et échangerons sur la journée

Prérequis : Aucun

Public cible : Adultes et enfants en soif de découvrir la nature dégustable sauvage à proximité de chez soi. Mais aussi les professionnels désireux d'approfondir et embellir leur belle cuisine végétale.

Objectifs :

Le but de cette formation est de transmettre un savoir ancestral de connaissance de base des plantes sauvages en relation avec notre environnement naturel. La finalité étant d'insuffler une belle cuisine sauvage et colorée pour apporter se relier à une créativité naturelle.

Après cette expérience, vous ne cuisinerez plus jamais de la même façon.

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

Lieu : Marlioz les Albins 74270 en pleine nature



Date :

Horaire: 14h à 18h30

Durée : 4h30

Tarif: 70€ pour les adultes et 30€ pour les enfants (limité à 7 adultes et 7 enfants)

INFOS PRATIQUES :

Les paiements de l'atelier se fait en ligne par paiement carte sécurisé ou via paypal en suivant ce lien :

Annulations et remboursements:

Les billets ne sont ni remboursés ni échangés en cas d'annulation de votre part .
Les billets sont remboursés en cas d'annulation de l'organisateur.

Affaires à prendre :

Des habits adéquats en fonction de la météo. Dans tous les cas un k-way ou vêtement de pluie léger.

Des chaussures de marche

Des sacs en tissu ou papier kraft.

Transport-voiture

Marlioz se trouve en Haute-Savoie à 15 km d'Annecy et 25km de Genève .

Un covoiturage est organisé pour chaque événement, vous recevrez les liens de covoiturage après votre inscription.

Un bus en provenance d'Annecy gare routière se trouve à 6 minutes du lieu.

Un autre bus en provenance de Saint Julien vient au même arrêt à 6 minutes.



Qui suis-je ?

Stève, Passionné autodidacte et apprentissage de l'usage des plantes sauvages !



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)

- ❖ Formé 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.

