

# Cuisine raffinée sauvage au feu de bois !

## Description :

Imaginez vous cuisiner dans la nature au feu de bois et au four solaire.

Trop souvent négligées, oubliées ou diabolisées, les plantes sauvages comestibles sont en fait **accessibles partout** et à la disposition de tout un chacun. 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.

Nous finirons la journée par la dégustation d'un délicieux repas préparé ensemble, selon le respect du vivant.

## 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 ) :**

- Préparer les plantes pour créer des plats savoureux *au goût intense*
- Les plantes et les centres énergétiques
- 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** : Toute l'année, voir sur le site <https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

**Horaire**: De 8h30 à 17h ( Repas réalisé et partager ensemble le midi)

**Tarif**: 1 à 7 90€ /personne

**Lieu** :Marlioz les Albins 74270 en pleine nature



## INFOS PRATIQUES :

Les paiements de l'atelier se font 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 ?





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.

