

Atelier sur la cuisine sauvage Le vendredi 11 juin de 14h à 21h30

Les plantes sauvages sont des végétaux forts parce que poussant spontanément aux endroits qui leur conviennent le mieux et soumis aux lois de la sélection naturelle. Très riches en nutriments, elles nous rassasient rapidement tout en nous offrant leurs vertus médicinales.

L'alimentation est notre première médecine. Le fruit de l'églantier contient 20 à 100 fois plus de vitamine C que les oranges, la consoude est riche en vitamine B12, la menthe sylvestre est plus riche en fer que les épinards. Lors de cette journée, quelques heures seront consacrées à la reconnaissance et à la cueillette, le groupe se mettra ensuite à la cuisine et le soir pour terminer par un repas convivial.

Accessible aux personnes à mobilité réduite (handicapées sensorielles et/ou motrices), à spécifier lors de l'inscription).

Sur inscription

Paf : 15 €