

Identification,
cueillette,
préparations culinaires
et médicinales de

PLANTES SAUVAGES

26-29 septembre 2024



Au cours de ces 4 jours, vous découvrirez ce que la Nature a de mieux à nous offrir. Vous êtes invité-e-s à un voyage des 5 sens où vous apprendrez à reconnaître les plantes sauvages les plus courantes de nos régions ainsi que leurs utilisations culinaires et médicinales. Nous les identifierons, en cueillerons les parties comestibles et réaliserons des plats et préparations aux saveurs surprenantes. Laissez-vous envoûter par l'univers fascinant des plantes sauvages!



PROGRAMME

JEUDI 26

Accueil, goûter sauvage, théorie, souper

Après avoir dégusté une tisane aux plantes sauvages aux milles vertus sur la terrasse de la Maison de Paille, nous ferons une introduction à la cueillette de plantes sauvages. Le souper proposé sera "sauvage".



VENDREDI 27

Petit déjeuner, balade botanique, repas de midi, atelier cuisine pour préparer le repas du soir

Le matin nous partirons en Nature chercher les plantes qui vont constituer le repas du soir. L'après-midi sera dédié à la cuisine, nous concocterons ensemble une entrée, un plat et un dessert.



© K. Evans - DeeTouch Photography

© K. Evans - DeeTouch Photography

SAMEDI 28

Petit déjeuner, balade botanique, repas de midi, atelier cuisine pour préparer le repas du soir

Nous irons chercher et utiliser d'autres plantes qui s'épanouissent entre prairies et forêts. L'après-midi sera dédié à la réalisation d'un souper aux saveurs surprenantes.



DIMANCHE 29

Petit déjeuner, préparation d'un baume, repas de midi

Le matin nous préparerons un baume au plantain lancéolé et nous partagerons un dernier repas. Puis ce sera déjà l'heure de préparer les bagages et de se dire au revoir...



INTERVENANTS

INTO THE NATURE

Votre partenaire pour se (re)connecter à la Nature.

A travers des activités en Nature, des treks sur plusieurs jours, des randonnées thématiques à la journée, un service traiteur et de cuisine à domicile, une gamme de produits à base de plantes sauvages, INTO THE NATURE souhaite vous offrir des moments inoubliables en famille, entre ami-e-s ou collègues en symbiose avec la Nature. Venez vous ressourcer, INTO THE NATURE vous guidera à la découverte des secrets de la Nature!






ROBERT KLEIN

Passionné par les activités "outdoor", la randonnée en montagne en particulier, il a décidé d'en faire son métier. Accompagnateur en montagne diplômé, il organise, planifie et anime, été comme hiver, des sorties dans l'ensemble de la chaîne des Alpes ainsi qu'en Sardaigne.

Son souhait est de partager son expérience de la Nature afin de vivre ensemble des moments intenses et inoubliables. Initié aux plantes sauvages comestibles par l'éthno-botaniste François Couplan, il souhaite transmettre quelques connaissances sur les bienfaits de nos végétaux les plus communs.

Il a créé Into The Nature afin de (re)connecter l'être humain à la Nature. En effet, nous faisons partie intégrante de cette dernière au même titre que les plantes et les animaux vivants sur cette magnifique planète.





NADIA MORELLO


Éducatrice sociale de formation, elle a toujours aimé les randonnées et la Nature.

Elle collabore avec Into The Nature pour l'organisation et l'animation des sorties.

L'éthique animale a été pendant des années un de ses combats.

Elle aime cuisiner et improviser des plats. Chez elle, aucune nourriture n'est jetée, tout est recyclé de manière à donner vie à de nouveaux mets. Elle s'est vite intéressée à la cuisine à base de plantes sauvages grâce à Robert Klein. Elle propose une cuisine qui partage “saveurs et valeurs”.

Poussée par l'envie de se mettre à son compte et de lancer un projet en accord avec sa philosophie, elle a créé un service traiteur et de repas à domicile à base de plantes sauvages et végan. Elle propose également avec Into The Nature une gamme de produits alimentaires et cosmétiques.



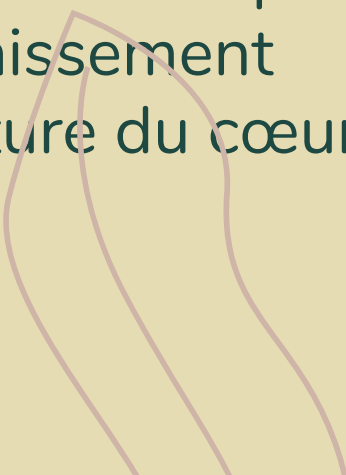
LE LIEU



LA MAISON DE PAILLE

Essertfallon 37, 2886 Epiquerez

La Maison de Paille est un centre de séminaires situé dans le cadre idyllique du Clos du Doubs, dans le Jura suisse. Fondée il y a une vingtaine d'années sous l'impulsion de Jacques Froidevaux, elle a été bâtie selon les principes de l'éco-construction, avec comme matériaux principaux de la terre, de la paille et du bois locaux. Cet écolieu en évolution constante accueille et organise régulièrement des retraites et séminaires ainsi que des événements culturels et festifs. La Maison de Paille se veut un espace propice au partage et aux rencontres, avec une grande confiance en cette impulsion profonde que chaque humain a en soi. L'enrichissement réciproque dans l'échange, l'ouverture du cœur, la guérison...





OFFRE

CE QUI EST INCLU

- 3 nuitées
- petit déjeuner, repas de midi et du soir
- 2 sorties botaniques avec cueillette
- 2 ateliers de cuisine (entrée, plat, dessert) & dégustation
- 1 atelier pour une préparation cosmétique et médicinale
- 1 sac de cueillette en coton biologique et équitable
- la documentation avec des recettes en format PDF envoyée après le stage

TARIF & INSCRIPTIONS

- CHF 580.-
- contact@lamaisondepaille.ch

AUTRES INFORMATIONS

- max. 12 participant-e-s
- âge minimum: 16 ans
- niveau: facile
- un mail avec les informations pratiques sera envoyé env. 1 semaine avant le stage