

Atelier de cuisine sauvage 2 jours : « De la cueillette à l'assiette »

Lieu : Vallorcine (74)

Date : 19 et 20 juin

Tarif : 140€/pers + 40€ (hébergement) **Effectif** : De 10 à 12 pers

Encadrement : Sébastien Perrier et Yoann Leblan



Objectifs :

- Apprendre à **reconnaitre les plantes comestibles** sur le terrain avec une **approche sensorielle**
- Apprendre à utiliser les plantes comestibles :
 - o **L'art de la cueillette**
 - o **La cuisine et la dégustation**
- Découvrir les **usages anciens et actuels** des plantes sauvages en montagne

Infos pratiques :

- **Rdv samedi à 9h30 parking du Buet (Vallorcine)** : balade découverte du milieu naturel, rappel des règles et précautions, pique-nique dégustation le midi, cueillette l'après-midi. Atelier cuisine et dégustation du **repas en soirée**.
- **Le dimanche** découverte d'un autre milieu, cueillette et préparation d'un repas type apéritif dînatoire. **Fin de l'atelier vers 16h**.
- **Les repas sont végétariens et bio**.
- **A Prendre** : sac de cueillette, gants de jardin, 1 couteau, tenue de rando, gourde, sac de couchage, 1 pique-nique léger (samedi midi)
- **A noter** : accès possible en train (arrêt Le Buet)

Inscriptions et renseignements :

Sébastien Perrier

06 51 90 52 07

contact@montagnenature.com