

# Week-end découverte des plantes de montagne et leurs usages



## Objectifs :

- Découvrir les spécificités des plantes de montagne.
- Connaître les principaux usages (culinaires et médicinaux) de ces plantes et les préparations de base.
- Apprendre à les identifier dans leurs milieux et pratiquer une cueillette durable.



## Programme :

**Jour 1 :** Départ à 9h. Balade pour identifier les plantes comestibles et médicinales dans différents milieux spécifiques comme les prairies sèches, les pâturages, les sous-bois... Partage du pique-nique tiré du sac. Dans l'après-midi, un temps sera consacré à la cueillette en vue d'une préparation type sirop ou baume. En arrivant au refuge, nous préparerons la « soupe aux herbes sauvages » pour les convives.

**Jour 2 :** Finalisation de la préparation lancée la veille à ramener chez soi. Découverte des plantes d'altitude au-dessus du refuge et de leurs fabuleuses capacités d'adaptation. Dégustation d'un pique-nique à base de plantes sauvages. Retour au parking pour 16h30.



## Infos pratiques :

**Date :** Samedi 24 et dimanche 25 juin 2023  
**Tarif :** 200€ / personne  
**Hébergement :** Refuge de la Loriaz, Vallorcine (74)  
**Départ et arrivée :** Parking du Couteray  
**Groupe limité à 10 personnes**

## **Renseignements et réservation :**

Sébastien PERRIER  
Tél. : 06 51 90 52 07  
E-mail : [contact@montagnenature.com](mailto:contact@montagnenature.com)

