STAGE PLANTES COMESTIBLES

9 et 10 JUILLET 2024

La Ruchère (Massif de Chartreuse)

OBJECTIFS PRINCIPAUX DU STAGE :

- Apprendre à reconnaitre les plantes comestibles sur le terrain (regarder, toucher, sentir, goûter et quelques notions de botanique nous aideront) et à les distinguer des plantes toxiques.

- Apprendre à utiliser les plantes :
  - comment les cueillir
  - comment les préparer
  - comment les cuisiner (en cuisine et sur le feu de bois)
- Découvrir de merveilleux paysages et passer d'agréables moments de partage en groupe

ENCADREMENT :

- Cécile Aubel, herbaliste certifiée par l'école lyonnaise des plantes médicinales

- Charlotte Joly, cuisinière créative

ORGANISATION PRATIQUE :

RV au gîte Le Cleyat le 9 juillet à 9h00.

Prévoyez un petit déjeuner copieux car nous déjeunerons tard (vers 14h00)

Les repas seront végétariens à base de notre cueillette et de produits issus de l'agriculture biologique ou d'un mode de production respectueux de la planète.

Si vous avez des intolérances alimentaires, merci de nous le signaler rapidement.

HEBERGEMENT AU GITE LE CLEYAT :

Le gîte se situe après la traversée du village de la Ruchère, sur votre gauche dans un grand virage.

Vous dormirez dans un dortoir équipé de lits une place.

Les draps de dessous et taies d'oreiller sont fournis. Vous devez apporter un sac à viande ou duvet

Les chèques vacances sont acceptés.

Vous trouverez ci-après la liste du matériel et équipement à prévoir.

EQUIPEMENT DE BASE :

Vêtements de pluie
Vêtements légers
Vêtements chauds (une polaire)
Opinel
Gourde
Chaussures de marche, chaussures légères
Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau

EQUIPEMENT A PREVOIR POUR LES SORTIES SUR LE TERRAIN

Bloc note format A5 à spirale + crayon accroché au bout d'une ficelle + rouleau de scotch
Sac à dos pour sortie à la journée
Sacs en tissus (et/ou sacs en papier) pour la cueillette
1 paire de gants pour les plantes qui piquent (orties, chardons)
En option : loupe de botaniste, flore

ASSURANCE :

Un séjour dans la nature quel qu'il soit comporte des risques. Il est souhaitable de posséder une responsabilité civile et une garantie multirisques couvrant les frais d'annulation, rapatriement, maladie, accident de voyage, secours en montagne.