

## STAGE PLANTES COMESTIBLES

10 – 11 juillet 2024

Dullin (Savoie)

### OBJECTIFS PRINCIPAUX DU STAGE :

- Apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles sur le terrain (regarder, toucher, sentir, goûter et quelques notions de botanique nous aideront), apprendre à les différencier 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 :

Le stage est encadré par

- Cécile Aubel, herbaliste certifiée par l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales



### HEBERGEMENT

Vous serez hébergés au Château partagé, 245 chemin de la roue à Dullin, à proximité du lac d'Aiguebelette.

Vous dormirez dans un dortoir équipé de lits une place  
Les draps et serviettes de toilette sont fournis

Si vous souhaitez plus d'info concernant l'hébergement, vous pouvez contacter Magdalena au 06.18.67.31.93 ou par mail [magdalena@lechateaupartage.fr](mailto:magdalena@lechateaupartage.fr)  
Et consulter le site : [www.lechateaupartage.fr](http://www.lechateaupartage.fr)



### CUISINE ET REPAS

Nous cuisinerons ensemble 3 repas.  
Le petit déjeuner du jour 2 est inclus et sera pris au gîte  
Nous cuisinerons des repas végétariens à base de nos cueillettes et de produits majoritairement bio et locaux. Si vous avez des intolérances alimentaires (gluten, lactose...), veuillez nous le signaler  
Toutes les recettes vous seront envoyées par mail à la suite du stage.



## **ORGANISATION PRATIQUE :**

Le stage débute à 9h00. Si vous souhaitez vous installer dans les chambres avant le début du stage, présentez-vous sur place à 8h30

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

Le stage se termine aux alentours de 16h00 le 2<sup>e</sup> jour.

## **EQUIPEMENT DE BASE :**

Vêtements de pluie

Vêtements légers

Vêtements chauds (une polaire)

Opinel

Gourde

Boîte hermétique (type Tupperware)

Chaussures de marche, chaussures légères. Une paire de chaussures propres ou chaussons pour le gîte

Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau

## **EQUIPEMENT A PREVOIR POUR LES SORTIES SUR LE TERRAIN**

Sac à dos pour sortie à la journée

Sacs en tissu (grands et petits) pour la cueillette

1 paire de gants pour les plantes qui piquent (orties, chardons)

En option : loupe de botaniste, flore, un vieil annuaire qui vous servira à faire sécher des échantillons de plantes pour créer un herbier, appareil photo

## **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.