

# Cuisine raffinée sauvage !



## **Description :**

Réaliser un sorbet de renouée du japon, un pesto de betterave à la berce, un steak végétale aux orties.... Trop souvent négligées, oubliées ou diabolisées, les plantes sauvages comestibles sont accessibles et à portée de main de toutes et tous, venez apprendre à cueillir et sublimer les plantes et fleurs sauvages dans votre assiette ou tout simplement épater vos amis.

Partager un moment convivial dans la nature pour apprendre à reconnaître et utiliser des plantes sauvages, déguster un bon repas préparé ensemble selon le respect du vivant.

## **Contenu :**

### ***1 partie pratique et théorique dans la Nature le matin et début d'après midi :***

- La vie secrète des plantes (saviez-vous que les plantes aussi peuvent s'évanouir de douleur ou de joie)
- Cueillette mode d'emploi.
- Explication et clé de reconnaissance sur le terrain.

### ***1 partie pratique en atelier de cuisine ( 4 heures fin d'après-midi + repas en soirée ) :***

- Préparer les plantes pour créer des plats savoureux et goûteux.
- Astuces de Chef
- Se faire confiance en cuisinant sans menu.
- Déguster en conscience en pratiquant le Hrani Yoga ( enseignement omraam mikhaël aïvanhov)

**Prérequis** : Aucun

**Public cible** : Adultes et enfants en soif de découvrir la nature dégustable, sauvage à proximité de chez soi. Mais aussi les professionnels désireux d'approfondir et embellir leur belle cuisine végétale.

**Objectifs** :

Le but de cette formation est de transmettre un savoir ancestral de connaissance de base des plantes sauvages en relation avec notre environnement naturel. La finalité étant d'insuffler une belle cuisine sauvage et colorée pour apporter se relier à une créativité naturelle, vous repartirez en ayant un acquis visuel de 30 plantes au moins.

**Informations complémentaires** : **A l'inscription vous recevrez toutes les informations nécessaires**

**Date** : 5 dates par mois

Horaire: 10h au plus tard 20h

**Durée** : 10h avec les pauses

**Tarif**: 80€ pour les adultes et 40€ pour les enfants de moins de 14 ans.

Lieu du cours : Région d'Annecy généralement MARLIOZ ( 74270) [préciser après l'inscription](#)



Bulletin d'inscription :

## « Embellir vos assiettes et votre Âme avec les plantes sauvages »

Journée découverte/ approfondissement de la cuisine sauvage.

Pour s'inscrire, choisir une date programmée au calendrier à l'adresse suivante :

Les stages sont indiqués sur le calendrier, attention à vérifier l'endroit du stage (généralement en région Rhône-Alpes).

Cueillette et cuisine : en famille ou entre amis, pour groupe jusqu'à 10 personnes.

TARIF Journée cueillette et cuisine du samedi de 9H00 à 21h00 **80€ au lieu de 120€**

Il est aussi possible de créer des stages à la journée sur demande pour des groupes à partir de 6 personnes.

Date choisie (inscrire la date choisie) .....

Nom : .....Prénom : .....

Adresse:.....

Code postale/ville : .....Tél portable.....

Courriel : .....

Réservation Ci-joint mon chèque d'arrhes pour ..... personne(s) **40 €** pour la journée soit d'un montant de : .....€, à l'ordre Stève Defaudais à l'adresse 840 route des Pessots 74270 Marlioz .

Le solde, sera réglé à l'arrivée sur le site.

Annulation : En cas de nombre de participants insuffisant ou de cas de force majeure annulant l'animation, vos arrhes vous seront rendues. Elles seront conservées en cas d'annulation de votre part à moins de 15 jours.

Fait à.....

le.....

Signature : Merci de me contacter par tél au **06 65 35 79 12** avant inscription pour vous assurer des places disponibles. Votre inscription sera confirmée à réception de votre fiche d'inscription. Fiche à renvoyer le plus tôt possible avant la date choisie à l'organisateur.

-----

Stève Defaudais  
Cuisinier reliant la Nature et l'Homme  
06-65-35-79-12

<http://lameculinaire.com/>

<https://www.facebook.com/Lameculinaire/>



L'école de cuisine végétale / Stève Defaudais / Tel: 06 65 35 79 12

<http://www.ecoledecuisinevegetale.com/>



L'école de cuisine végétale / Stève Defaudais / Tel: 06 65 35 79 12

<http://www.ecoledecuisinevegetale.com/>

