

## Atelier : Lacto-fermentation, limonade et conserves sauvages

### **Description:**

La première partie de cette journée sera consacrée à la récolte des plantes sauvages. Nous nous promènerons dans divers milieux de la région, vous découvrirez donc les plantes dans leur milieu naturel et vous apprendrez à les reconnaître de manière sûre.

Une bonne partie de l'art de la cueillette des plantes sauvages consiste à pouvoir les conserver pour les réutiliser le reste de l'année. Ces préparations, si elles sont bien réalisées, sont une mine de nutriments, de vitamines et de bienfaits pour la santé. Je vous apprendrai donc diverses techniques de conservations faciles à réaliser et vous repartirez avec vos 4 préparations.

### **Contenu :**

#### ***1 partie pratique et théorique dans la Nature :***

- Cueillette des plantes dans la nature ( identifier de façon sûre)
- Nettoyage, découpe et préparation des plantes
- Préparations et mise en conserve
- Culture de levures naturelles pour limonades
- Réalisation de limonade fermentée
- Recette des trappeurs Cherokee

**Prérequis** : Aucun

**Public concerné** : Adultes désireux d'apprendre à reconnaître et conserver les plantes sauvages.

### **Objectifs** :

Vous saurez cueillir et conserver les plantes sauvages qui sont à disposition dans la nature de façon optimale pour une année. La lacto fermentation et la conserve est l'une des plus anciennes méthodes à avoir été pratiquée par l'homme.

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

**Horaire:** De 9h à 16h ou 13h 19h

**Tarif:** Dégressif 1 à 3 90 €/personne, 4 à 6 de 70 €/personne, 7 à 10 de 55 €/personne

Il est possible de payer une partie de l'atelier en Monnaie Libre Ğ1 (June).

**Ma clé Ğ1 est** : 3Eo4gdoWZNfnxWXkJaVidM8ufkA7uvwZt3TZJQjdPivD

**Lieu du cours** : En Haute-Savoie proche de Genève et Annecy ( précisions à l'inscription).



# Qui est l'enseignant ?

Stève Passionné autodidacte et formé à l'usage des plantes sauvages !



Cuisinier de métier, la nature a toujours été présente dans ma vie.

<https://lameculinaire.com/> ( service traiteur depuis 2017)

<https://www.plantesauvage.fr/> ( Éducateur de santé depuis 2018)

- ❖ Diplômé en Ethno-botanique
- ❖ Diplômé en Naturopathie
- ❖ CAP/ BEP et BAC de cuisine traditionnelle
- ❖ BP REA en maraîchage bio
- ❖ Initiation à la permaculture avec Steve Read

Devenir autonome dans la cuisine des plantes sauvages, cuisiner les plantes sauvages vous ouvre un champ de possibilités infinies, en vous reliant à la nature, tout en redécouvrant votre autonomie. Les plantes sauvages ont des capacités nutritives et lumineuses très puissantes et nourrissantes pour le triptyque corps / âme / esprit.

Les associer dans vos plats, que vous soyez végétarien ou non, vous guidera inévitablement vers la créativité, la satisfaction et le sentiment de mieux comprendre votre environnement de vie. Ici je vous communique mon savoir et mes expériences avec les plantes en toute simplicité.

J'ai la conviction qu'acquérir l'autonomie en apprenant à reconnaître et à utiliser les plantes, améliorera la santé et le bien-être humain.

En partageant avec vous mes connaissances et ma passion de la nature, je sais que cela contribue à semer de petites graines qui feront bientôt germer une forêt de gens plus autonomes et conscients.



Bulletin d'inscription à renvoyer par mail:

## Atelier : Lacto-fermentation, limonade et conserves sauvages

1 journée pour apprendre à reconnaître, préparer et conserver les plantes sauvages.

Cours théorique et préparations : groupe jusqu'à 14 personnes.

TARIF: 90 € ( pique-nique inclus) de 9h à 17h

Il est possible de payer une partie de l'atelier en Monnaie Libre Ğ1 (June).

Ma clé Ğ1 est : 3Eo4gdoWZNfnxWXkJaVidM8ufkA7uvwZt3TZJQjdPivD

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

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse: .....

Code postal / ville : .....Tél portable : .....

Courriel : .....

Réservation : Ci-joint mon chèque d'arrhes pour ..... personne(s), **90€ / personne (chèque encaissé)** pour la journée, soit d'un montant de : .....€, à l'ordre Stève Defaudais à renvoyer à l'adresse : 840 route des Pessots 74270 Marlioz, ou paiement sur le site internet : <https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

Annulation : En cas de nombre de participants insuffisants 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 du stage.

Fait à : .....

Le : .....

Signature :

Merci de me contacter par tél au [06 65 35 79 12](tel:0665357912) avant inscription pour vous assurer des places disponibles. Votre inscription sera confirmée à réception de votre fiche d'inscription. Fiche à renvoyer à l'organisateur le plus tôt possible avant la date choisie.

