

Journée plantes sauvages comestibles



ECOLE DE CUISINE BIO
www.angélique-ponsonnet.fr

Vous souhaitez mieux connaître les plantes qui vous entourent, dans votre jardin, lors de vos balades mais vous ne savez pas les reconnaître.

Apprendre à identifier les plantes sauvages comestibles afin de savoir les utiliser est un vrai plaisir au quotidien...

Cette formation est proposée sur une journée. Il s'agit d'une première approche sur « identifier et utiliser les plantes sauvages comestibles en cuisine ».

Informations pratiques :

Matériel :

Venir avec de quoi prendre des notes, un tablier (*facultatif*), un sac en tissu ou papier de bonnes chaussures de marche, des chaussons pour l'intérieur, des vêtements adaptés à la météo. Prévoir une collation qui sera pris sur le terrain. Deux livrets seront remis : 1 livret "recettes de cuisine" et un livret "identification", au format papier ou numérique.

Horaires : 8h30-16h. **Tarif :** 95€

l'accueil se fait à partir de 8h20

Le matin reconnaissance des plantes sur le terrain/ cueillette

Préparation du repas

13h30-14h : Repas bio végétarien

Après-midi : théorie, échange sur la cuisine aux plantes et la botanique

Etre en lien avec la nature, retrouver ce savoir oublié, afin de prendre le chemin de la pleine santé..

Ce programme vise à donner de premières bases sur la connaissance et l'utilisation des plantes sauvages comestibles.

Les aspects théoriques alternent avec les tests gustatifs et des mises en pratique, sur le plan culinaire !

Afin de continuer votre apprentissage il est conseillé de mettre en pratique vos connaissances sur le terrain le plus souvent possible.

La participation à d'autres stages complétera votre formation.

Nota : Les conseils donnés ne se substituent pas à l'avis médical.

Je suis intéressé(e) pour participer au stage du/...../.....

Mon nom :.....Mon Prénom :.....

Mon adresse :.....

Mon Mail :

Mon téléphone :.....

Je souhaite participer au stage parce ce que : *(facultatif)*

.....
.....
.....

() Je souhaite transmettre mes coordonnées pour une éventuel co-voiturage *cocher le case si oui*

Droit à l'image, dans le cadre de la promotion des activités proposées par Angélique Ponsonnet des photos peuvent être utilisées .

- J'autorise Angélique Ponsonnet a utiliser les photos où j'apparais dessus.
- Je n'autorise pas Angélique Ponsonnet a utiliser les photos où j'apparais dessus.

Bon cadeau :

Nom de la personne qui offre ce stage :.....

Je souhaite régler en :

- Une fois par chèque
- Une fois par espèces
- Deux fois par chèques

Règlement par chèque à renvoyer à l'ordre d'Angélique Ponsonnet à l'adresse suivante :

Angélique Ponsonnet
258 route de Zipon
07290 Saint Jeure d'Ay

Le chèque sera encaissé après la participation au stage, en cas d'annulation moins de 48 heures avant la date du stage, il ne pourra être remboursé, merci de votre compréhension.

