

Plantes sauvages, cueillette et recettes

Fiche technique

Plantes sauvages :
de la cuisine aux cosmétiques

Dates : plusieurs dates prévues, nous consulter

Samedi :

matin :

9h : installation au gîte de la pierre de l'ours aux Borels - petite collation puis présentation du stage - ensuite, départ pour une balade autour des Borels avec carnets de note et livres de détermination.

12h30 : repas à l'auberge des écrins aux Borels

après-midi :

14h : petit retour en salle sur la détermination des plantes, puis départ sur le terrain - ramassage de plantes pour le repas du soir et le pic-nic du lendemain midi.

17h/18h : goûter et temps libre -

18h/19h30 : tout le monde en cuisine pour le triage des plantes et la préparation des plats.

20h30 : repas au gîte de la pierre de l'ours

Dimanche :

matin :

9h : petit-déjeuner puis départ pour une randonnée à la journée.

après-midi :

retour prévu vers 16h00 - selon météo, prises de note et herbier en salle ou en terrasse à l'auberge des écrins.

18h/19h : les macérats huileux et les teintures mères -

19h30 : repas à l'auberge des écrins.

Lundi :

matin : préparation de macérats huileux et de teintures mères - fabrication d'une pommade.

12h30 : repas à l'auberge des écrins

après-midi : balade à partir des Borels - retour vers 15h30 - dernières prises de note - bilan du stage autour d'un goûter. -

Fin du stage à 16h30

Stage 3 jours - 2 nuits

Niveau : initiation

Descriptif : Encadrement assuré par une accompagnatrice en montagne. Le tarif

comprend l'hébergement en gîte, les repas, le matériel nécessaire à la fabrication de produits à base de plantes sauvages (produits de base pour la cuisine, huiles infusées, pommade, ect...)

Coût du stage : 310 euros par personne, à partir de 4 personnes. - possibilité de transfert depuis la gare de Gap : 10 euros par personne par voyage - pour arrivée la veille au soir, 29 euros supplémentaires pour la nuit et le petit-déjeuner.