

Dégustation alpine

Activité : plantes comestibles et médicinales

Profil : 6,3 km ↑ 500m ↓ 500m

Niveau physique : 🐾🐾🐾🐾

Période : juin et juillet

Niveau technique : 🐾🐾🐾🐾

Rendez-vous : début de matinée à la gare de Château d'Oex

Prise de congé : fin d'après-midi au même endroit



Nombre de personnes : Maximum 8 participants

Description :

L'arrivée de l'été sonne malheureusement la fin de la saison de cueillette à basse altitude et quelques mois nous séparent de la récolte des baies automnales. Plus haut vers les sommets, Dame Nature regorge au contraire de trésors qui ne demandent qu'à être savourés.

Grâce à son climat chaud et sec, le Pays-d'Enhaut regorge de plantes aromatiques et médicinales que je me ferai un plaisir de vous faire découvrir au cours d'une jolie randonnée à un rythme

contemplatif. Bien entendu, nous récolterons aussi de simples comestibles qui nous permettront de nous concocter un petit repas à la bonne franquette, cuisiné à l'ombre d'un arbre...

Programme :

En milieu de matinée, Château d'Oex nous accueille, de toute la hauteur de ses sommets environnants. Nous traversons le village et empruntons un raidillon forestier qui nous offre les premières saveurs de la journée. Nous gagnons ensuite les pâturages et leur cortège de plantes variées tant au niveau du goût que de leurs propriétés. Ainsi s'écoule la matinée, entre menthe, berce ou encore origan. Et si le vol d'un papillon ou le chant d'un oiseau nous distrait un peu de notre quête végétale, c'est avec reconnaissance que nous profitons de ce présent de la Dame...



Au fil de la balade, un endroit nous appelle, par son ombre rafraîchissante ou sa vue panoramique. Nous nous arrêtons donc et apprêtons ce que nous aurons glané au fil des sentiers, l'enrichissant de ce que chacun

aura apporté, moment de partage simple et pourtant tellement bienvenu.

En regagnant la civilisation, nous profitons de chaque occasion de nous attarder encore un peu, histoire de faire le plein de souvenirs qui nous accompagneront lors de notre descente vers la plaine et - qui sait? - un peu plus loin encore...

Matériel :

- chaussures montantes avec un bon profil
- habits adaptés à la météo du jour
- veste imperméable et coupe-vent
- veste polaire ou doudoune dans le sac
- couvre-chef, lunettes de soleil et crème solaire
- répulsif contre les tiques
- petit couteau de cuisine
- planchette à découper
- sac en papier ou sachets, de préférence en tissu
- un pique-nique pour le repas de midi
- au minimum 1 litre de boisson par personne
- éventuellement bâtons de randonnée

Conseils :

Au niveau météo, la montagne a toujours plus d'une surprise dans son sac. Il n'est ainsi pas rare qu'un coup de vent frisquet ou une ondée soudaine nous transisse après une matinée passée sous

un soleil de plomb. Prévoir de quoi faire face au très chaud comme à l'étonnement froid.

La cueillette du jour nous fournira une partie du repas de midi. Quelques victuailles personnelles permettront de compléter cet apport. Pour une journée de marche complète, un litre de boisson par personne représente vraiment le minimum.



Si vous êtes de ceux qui retiennent les attentions de nos amis à six ou huit pattes, mieux vaut préventivement appliquer un bon répulsif.

Conditions : 240 CHF jusqu'à 4 personnes puis 60 CHF par personne supplémentaire, comprenant l'accompagnement et l'animation de la sortie, les ingrédients nécessaires aux préparations.

Annonce d'intérêt ou demande d'aménagements sur <https://peregrinatures.ch>. Inscription validée après règlement effectué sur le compte IBAN CH13 0900 0000 1244 2802 0 ou par TWINT. Merci de bien mentionner vos nom et prénom dans la rubrique communications.

Contact : Mathieu Hänni

079.481.97.47.

mathieu@peregrinatures.ch