

Plantes sauvages à domicile

Activité : Plantes comestibles et médicinales

Période : mars à juin

Niveau physique : 🐾🐾🐾🐾

Niveau technique : 🐾🐾🐾🐾

Rendez-vous : Horaire et lieu à définir en fonction de la région qui vous intéresse.

Prise de congé : Horaire et lieu à définir en fonction de la région qui vous intéresse.

Description :

S'il y a bien un aspect fascinant des plantes sauvages comestibles ou médicinales, c'est leur présence presque assurée sur n'importe quelle surface de végétation.



Au pied de votre immeuble, dans votre jardin, le long de votre promenade favorite ou sous le couvert de votre forêt fétiche, point n'est besoin de faire des kilomètres pour découvrir des propriétés cachées ou des saveurs dissimulées par Dame Nature au coeur des plantes que nous côtoyons chaque jour.

Au cours d'une sortie de quelques heures ou d'une journée, je me propose de vous faire découvrir la richesse qui s'offre à deux pas de votre porte. Nous apprendrons à reconnaître les plantes

intéressantes dans votre entourage, à les cueillir et à les apprêter selon votre choix, en pleine nature, sur votre terrasse ou dans votre cuisine. Vous deviendrez ainsi autonome sur les plantes qui vous entourent et regarderez d'un œil bien différent tous ces coins de vert que vous croyiez connaître depuis si longtemps.

Programme:

Globalement, la trame de la journée conseillée consiste à définir une heure et un lieu de rendez-vous dans l'endroit qui vous intéresse en cours de matinée. Pendant les heures qui suivent, nous apprenons à connaître les plantes disponibles à cet endroit et en cueillons certaines en vue du repas. Nous les cuisinons ensuite chez vous ou en pleine nature avant de nous séparer, l'estomac bien calé et la tête remplie de nouveaux souvenirs.

Dans le détail, le programme de cette journée peut être entièrement adapté à vos envies ou à vos objectifs. Ainsi, les horaires, les lieux de rendez-vous et de cueillette ainsi que les modalités de cuisine sont à définir par vous-même. Si vous privilégiez l'expérience ou choisissez un lieu plus éloigné de votre

domicile, une cuisine en pleine nature est possible, avec des Conseils :

recettes toutefois un peu plus limitées. Si nous rentrons apprêter les plantes à votre domicile, la palette des possibles grandit d'autant mais l'ambiance du repas risque d'être moins nature.

Les difficultés physiques et techniques de la journée dépendent aussi de votre choix mais il vaut mieux ne pas être trop ambitieux pour avoir le temps de bien faire connaissance avec les plantes que nous rencontrerons.

Matériel :

- chaussures montantes avec un bon profil
- veste imperméable et coupe vent
- veste polaire ou doudoune dans le sac à dos
- couvre-chef, lunettes de soleil et crème solaire
- gants, bonnet, écharpe ou tour de cou
- répulsif contre les tiques
- sac à dos (une ceinture et des bretelles larges sont un plus)
- au minimum 1 litre de boisson par personne
- de quoi agrémenter le repas de midi
- bâtons de randonnée selon habitudes personnelles
- petit couteau, planchette et sachets, idéalement en plastique
- un panier en osier si disponible

Il s'agit là bien entendu d'une liste de matériel large. Elle se réduira d'autant que nous resterons proches de votre domicile.

Les plantes comestibles affectionnent souvent les endroits ombragés et humides. La qualité des chaussures est importante pour passer un bon moment et mieux vaut ne pas négliger la fraîcheur des sous-bois ou des berges de ruisseaux même par de belles journées ensoleillées.

Si vous attirez généralement l'attention de nos amis à six ou huit pattes, mieux vaut appliquer préventivement un bon répulsif.



Conditions : 240 CHF jusqu'à 4 personnes puis 60 CHF par personne supplémentaire. Le prix comprend l'accompagnement et l'animation de la sortie et une petite surprise gustative.

Annonce d'intérêt ou demande d'aménagements sur <https://peregrinations.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@peregrinations.ch