

Variations d'ail des ours

Activité : Plantes comestibles et médicinales

Période : mars et avril

Niveau physique : 🐾🐾🐾🐾

Niveau technique : 🐾🐾🐾🐾

Rendez-vous : Milieu de matinée à la gare de Gland. Possibilité de laisser sa voiture au parc et rail. Une ou deux voitures seront utilisées pour se rendre sur les lieux de la cueillette.

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



Description :

A la fin de l'hiver, de discrètes pousses vertes commencent à poindre entre les feuilles mortes des forêts riveraines. Pour l'initié, c'est le signe qu'une nouvelle saison de cueillette est lancée. Quelques semaines plus tard, c'est à peine si l'on voit encore le sol sous l'abondant tapis végétal que l'ail des ours forme désormais. Cette générosité et cette vitalité se retrouvent au coeur même de la plante, dont les saveurs

aromatiques n'ont d'égales que les vertus médicinales. Premier grand cadeau du printemps, l'ail des ours se agrémente différents plats et peut se conserver sous différentes formes, histoire de profiter de ses bienfaits sur plusieurs mois.

Au cours de cette sortie, nous apprendrons à le reconnaître à coup sûr et à le récolter. Dans un deuxième temps, nous réaliserons quelques préparations simples que nous dégusterons au coeur de la nature.

Programme :

A la gare de Gland, nous nous répartirons dans les voitures présentes pour nous rendre sur un site de cueillette des environs.

Nous prendrons le temps de faire connaissance avec la plante avant de récolter ce dont nous aurons besoin pour le repas de midi et la confection d'un petit souvenir.



Si le temps est clément, nous nous installerons directement au bord de la rivière pour cuisiner et nous restaurer. Si les conditions sont plus humides ou trop fraîches, nous rejoindrons un couvert pour profiter de la suite de la journée à l'abri des éléments. Nous reviendrons ensuite à la gare où nous nous séparerons.

Matériel :

- bonnes chaussures montantes ou bottes en caoutchouc
- habits adaptés à la météo du jour
- couvre-chef et crème solaire / bonnet, tour de cou et gants
- répulsif contre les tiques
- petit couteau de cuisine
- planchette à découper
- panier en osier ou sachets, de préférence en tissu
- un pique-nique pour le repas de midi
- au minimum 0,5 litre de boisson par personne
- éventuellement de quoi s'asseoir à même le sol

Conseils :

L'ail des ours aime les sols frais à humides. Même en cas de beau temps, les sous-bois qu'il affectionne peuvent être frais. Une couche chaude supplémentaire



dans un sac à dos et une paire de chaussettes épaisses seront un gage de confort.

La cueillette du jour, ail des ours et autres plantes si disponibles, nous fournira une partie du repas de midi. Quelques victuailles personnelles permettront de compléter cet apport.

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

Pour profiter au mieux de la nature et privilégier les contacts directs, les activités Pérégrinations se vivent avec le portable en mode avion.

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 sur place et des contenants pour emporter des échantillons chez vous.

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