

# Jura à croquer

**Activité :** Plantes comestibles et médicinales

**Date :** 9 juin 2024

**Niveau physique :** 🐾🐾🐾🐾

**Niveau technique :** 🐾🐾🐾🐾

**Rendez-vous :** 9:00 Au centre du village de Marchissy. Possibilité de profiter d'un transport à 8:46 à la Gare de Bassins.

**Prise de congé :** 16:00 au même endroit. Possibilité de profiter d'un transport pour le train de 16:12 à la gare de Bassins.



**Nombre de personnes :** Maximum 8 participants

## **Description :**

Alors qu'en plaine, l'été est déjà bien installé et que nos plantes favorites sont devenues un brin coriaces, les flancs du Jura gardent comme un petit goût de printemps et nous réservent encore de belles surprises gustatives dans les pâturages constellés de fleurs ou au pied des épicéas centenaires.

Pour profiter de cette générosité, nous parcourons une boucle d'environ 5 km pour nous imprégner des couleurs, des ambiances et pour faire connaissance avec quelques plantes locales dont le goût et les propriétés valent le détour. Chemin faisant, nous nous arrêterons dans un petit refuge pour cuisiner notre récolte avant de reprendre la direction de nos pénates.

## **Programme :**

Une fois au complet sur le parking de la salle communale de Marchissy, nous reprendrons nos voitures pour aller les déposer un peu plus loin en forêt. C'est là, au pied des arbres, que nous faisons nos premières rencontres gustatives, avant de déboucher dans un pâturage qui nous en offre une foule de suivantes. Ainsi s'écoule la matinée, entre forêts et alpages. Avec un peu de chance, des rencontres avec la gent ailée, voire avec quelques compagnons à poils ne sont pas exclues non plus.

En fin de matinée, nous arrivons à notre table du jour, petit refuge niché au coeur des bois avec une vue panoramique sur les



Alpes. Nous y cuisinons notre cueillette, agrémentée de ce que nous sortons de notre sac, puis nous continuons la journée vers d'autres découvertes qui nous ramènent aux voitures en fin d'après-midi.

### Matériel :

- chaussures dotées d'un bon profil, idéalement montantes
- habits adaptés à la météo du jour
- veste imperméable et coupe-vent
- couche chaude de type polaire ou doudoune
- 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
- bâtons de randonnée si vous en avez l'habitude

### Conseils :

Même au début de l'été, le Jura n'est pas une chaîne de montagnes à sous-estimer : quelques passages nuageux, un petit air de bise et les températures peuvent descendre en dessous de 10°C. Un had ou un buff permettent de se couvrir les oreilles ou de se réchauffer le cou.

A contrario, le rayonnement solaire est moins filtré en altitude. Un équipement de protection complet (chapeau, lunettes et crème) permet d'éviter maux de tête et coups de soleil.

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 :

60 CHF par personne, comprenant l'accompagnement et l'animation de la sortie, les ingrédients nécessaires aux préparations et une petite surprise de midi.

Inscription avant le 6 juin sur <https://peregrinations.ch>, validée après règlement effectué sur le compte IBAN CH13 0900 0000 1244 2802 0 ou par TWINT. Merci de bien mentionner vos nom et prénoms dans la rubrique communications.

### Contact : Mathieu Hänni

079.481.97.47.

[mathieu@peregrinations.ch](mailto:mathieu@peregrinations.ch)