

# Gastronomie des plantes sauvages de la garrigue

10 et 11 mars 2012  
Hameau du Viel Audon (Ardèche)

## Pourquoi ?

Cueillettes sauvages et cuisine curieuse seront au menu de ce stage de printemps. À travers des ballades dans la garrigue, les participants pourront se familiariser avec les différentes plantes comestibles. Ce sera aussi l'occasion de les cuisiner et d'envisager les modalités de pratiques de ce type d'activités dans le cadre d'animations auprès de différents publics.

## Pour qui ?

Tous ceux qui s'intéressent aux plantes sauvages, à la manière de les cuisiner et aux possibilités d'animer sur ce thème une découverte culinaire de la garrigue.

## Pour ...

- Apprendre à reconnaître et cueillir des plantes sauvages.
- Cuisiner les plantes et les produits du terroir avec des recettes adaptées aux saisons.
- Partager les repas réalisés à partir de nos cueillettes.
- Echanger sur les recettes de cuisine, l'usage des plantes, les histoires locales, les stratégies d'adaptation des végétaux, ...



# Informations pratiques:

## Organisation:

Ce week-end est organisé par les formateurs de l'association Le Mat avec Christian Giroux, botaniste formateur pour la connaissance des plantes sauvages comestibles et co-fondateur du réseau Menus curieux.

## Tarifs:

Du samedi 14h au dimanche 16h (formation, hébergement, repas): **100 €**

Il est possible de suivre un seul jour sur le week-end. Tarifs réduits pour les enfants: contactez nous!

## Accès:

La gare SNCF la plus proche est à Montélimar avec une liaison en car TER pour Balazuc. Le covoiturage reste très adapté, pensez-y!

## A noter:

Le plan d'accès et la liste des participants vous seront transmis après réception de votre fiche d'inscription (téléchargeable sur le site Internet de l'association).

Pour ce week-end, vous pouvez apporter: un panier, un couteau, de bonnes chaussures, un vêtement de pluie, vos secrets botaniques ou gastronomiques, vos recettes de cuisine, vos livres sur la flore sauvage, votre tablier, des sabots ou chaussures d'intérieur pour cuisiner, un petit carnet pour prendre des notes, votre clef USB pour les photos des plantes et les recettes. Si vous souhaitez dormir au Viel Audon, venez avec votre sac de couchage ou vos draps (couvertures fournies sur place).

Quelle que soit la météo nous maintenons le week-end, en adaptant nos cueillettes.

## Programme prévisionnel:

(donné à titre indicatif et susceptible de changements, notamment en fonction des conditions météo)

Samedi	Dimanche
14h collation d'accueil et présentation du week-end Départ en cueillette	9h Départ vers d'autres zones de cueillettes pour poursuivre nos découvertes et diversifier nos récoltes Retour pour l'atelier cuisine en petits groupes
Goûter	Repas
Atelier cuisine en petits groupes: trier, préparer et cuisiner les plantes en différentes recettes	Récapitulatif des cueillettes et recettes du week-end à partir des plantes, photos et notes de chacun
Repas	Prochains rendez-vous sur la « gastronomie des plantes sauvages »
Soirée d'échanges	

## Le Viel Audon?

Un hameau en amont des gorges de l'Ardèche, reconstruit par plus de 11000 jeunes bénévoles depuis une quarantaine d'années.

L'association Le Mat y gère un centre d'accueil et de formation en éducation à l'environnement, au développement durable et à la coopération, en collaboration avec une ferme en polyculture-élevage.



## Renseignements et inscriptions:

**Association Le Mat**  
Centre de formation  
Le Viel Audon  
07120 Balazuc

Tel: 04 75 37 73 80  
Fax: 04 75 37 77 90  
contact@levielaudon.org  
www.levielaudon.org

n° de déclaration DRFP :  
82 07 00141 07

