

PRINTEMPS 2018

SORTIES RECONNAISSANCE / CUEILLETTE / CUISINE DES PLANTES SAUVAGES / HERBORISTERIE

Cette année, à chaque sortie : une ou plusieurs plantes « invitées d'honneur » (chaque sortie vous permet aussi de découvrir des plantes compagnes et « bonnes herbes » rencontrées en chemin).

- **Samedi 3 mars / invités d'honneur : les BOURGEONS**

14h30-17h : atelier **gemmothérapie** : réalisation d'un macérat de bourgeons (sureau ou autres arbustes/arbres - selon stade des plantes rencontrées) + reconnaissance-dégustations des plantes sauvages de saison

Tarif : 25 €/adulte (15€ étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Samedi 10 mars / invités d'honneur : LE TUSSILAGE et LE PISSENLIT**

14h30-17h : reconnaissance sur le terrain de plantes sauvages, vertus des plantes « invitées d'honneur », **réalisation d'une recette et de tisanes** suivie de dégustations

Tarif : 25 €/adulte (15€ étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Samedi 31 mars : invitées d'honneur : LES JEUNES POUSSES DU PRINTEMPS**

10h-13h30 : **sortie-reconnaissance des plantes, réalisation et partage d'un apéro « sauvage » préparé à partir des cueillettes**

Tarif : 35 €/adulte (27 € pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Samedi 21 avril / invitées d'honneur : LES JEUNES POUSSES DU PRINTEMPS et L'AUBEPINE**

10h-15h : **sortie-reconnaissance des plantes, réalisation et partage du repas préparé à partir des cueillettes / propriétés de l'Aubépine : qu'a-t-elle à nous dire ?**

Tarif : 47 €/adulte (35€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Dimanche 22 avril / invitées d'honneur : PLANTES DEPURATIVES du printemps**

10h-12h30 : **reconnaissance, échanges sur les principales plantes sauvages dépuratives** (seront abordées les salades et tisanes qui aident à nettoyer l'organisme) et **dégustations** de tisanes dépuratives

Tarif : 27 €/adulte (15€ étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus) + adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Samedi 28 avril : L'ORTIE (dans tous ses états)**

dans le cadre des « 10 ans de la Marmite »

10h30-17h : journée d'atelier pratique autour de l'ortie (l'ortie ça se mange mais pas que... prendre soin de soi et du jardin avec l'ortie...) / réalisation et partage du repas préparé à partir des cueillettes et préparation de tisanes + potions pour le jardin

Tarif : 52 €/adulte (37€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Mardi 1^{er} mai / invitée d'honneur : L'AUBEPINE**

10h-13h30 : reconnaissance de l'aubépine, propriétés, préparation + sortie plantes sauvages avec dégustations

Tarif : 34 €/adulte (22€ étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus) + adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Dimanche 6 mai / invitée d'honneur : LE PLANTAIN**

10h-14h : réalisation de recettes avec l'invité d'honneur, de jus de légumes associés aux plantes sauvages et dégustations

Tarif : 37 €/adulte (24€ étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus) + adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Dimanche 13 mai / invitée d'honneur : L'ORTIE**

10h-14h : réalisation d'un apéro sauvage autour de l'ortie (pestos et autres recettes, jus de légumes et plantes sauvages) et dégustations

Tarif : 37 €/adulte (24€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Samedi 26 mai / invités d'honneur : LA CONSOUDE et LE SUREAU**

10h30-17h : réalisation et partage du repas préparé à partir des cueillettes

Tarif : 52 € / adulte (37€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Vendredi 1^{er} juin / invité d'honneur : LE SUREAU**

18h-21h30 : Apéro sauvage à partir des cueillettes de sureau et de plantes sauvages de saison (recettes de boissons et surprises avec le sureau) + préparation médicinale à emporter

Tarif : 35 € /adulte (24€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Samedi 9 juin / invitées d'honneur : L'ASPERULE ODORANTE, LA MELISSE, LE LIERRE TERRESTRE**

10h-14h : Réalisation d' « **apéro sauvage** » à partir des cueillettes et préparations avec les invitées d'honneur

Tarif : 37 €/adulte (24€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Samedi 17 juin / invitées d'honneur : La BOURRACHE et la CONSOUDE**

10h-14h : réalisation d'un « **apéro sauvage** » à partir des cueillettes et **préparation de recettes** avec les invitées d'honneur

Tarif : 35 €/adulte (24€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Vendredi 6 juillet / invitées d'honneur : L'ANGELIQUE et LA MENTHE POIVREE**

18h-21h30 : réalisation d'un **apéro avec une cueillette de plantes sauvages et confection de tisanes** avec les invitées d'honneur

Tarif : 35 €/adulte (24€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Mercredi 11 juillet : INFUSIONS FROIDES et GLAÇONS FLEURIS**

15h30-17h30 : réalisation d'**infusions froides, identification de fleurs comestibles**, recettes pour préparer des **glaçons fleuris** et dégustations

Tarif : 23 €/adulte (15€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

- **Mardi 17 juillet / invitées d'honneur : FLEURS COMESTIBLES**

10h30-12h30 : **identification** des fleurs comestibles, **réalisation d'une recette** avec des fleurs et dégustations

Tarif : 23 €/adulte (15€ pour étudiants, demandeurs d'emploi et petits revenus)+ adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

Contact et réservations :

Association « Des graines et des brouettes »

Kermoban

56250 la vraie-Croix

Tél : 02 97 68 32 28 ou 06 01 76 10 72

desgrainesetdesbrouettes@gmail.com

www.desgrainesetdesbrouettes.fr