

Nutrition, Cueillette et Alimentation Sauvage

Reconnectez l'homme avec sa nature

Stage en Santé, Cueillette et Cuisine Sauvage – 3 jours
- Apprenez à bénéficier des bienfaits des plantes sauvages avec une cueillette respectueuse et une alimentation saine -

Atelier 1

Découvrir notre nature et nos liens avec le vivant

- Importance des plantes sauvages pour la santé et le bien-être.
- Démystification des plantes sauvages.
- Respect et gratitude envers la nature.
- Cueillette en toute sécurité.

Méditation et reliance à la nature. ●
Cueillette à l'instinct et classification par familles de plantes. ●
Création culinaire : l'art de confectionner une salade. ●

La connaissance mène à la conscience.
Importance de communiquer en conscience avec la nature.

Atelier 2

L'art de la cueillette et de l'identification des plantes sauvages

- Techniques de cueillette respectueuse pour la nature et la santé.
- Distinction entre plantes comestibles, médicinales et toxiques.
- Utilisation responsable d'outils digitaux de reconnaissance de plante.
- Lecture de clés de détermination.

Pratique de la cueillette dans différents écosystèmes. ●
Préparation culinaire : sauces et farces sauvages. ●

Cueillir avec considération, rester en lien avec les végétaux.
Respecter les lois locales concernant la cueillette.

Atelier 3

L'art de préparer des plats sauvages et de prendre soin de sa santé

- Intégration des plantes sauvages dans le régime quotidien.
- Discussion sur l'impact des plantes sur la santé et le bien-être.

Création de plats 100 % sauvages. ●
Techniques pour maximiser les saveurs et les nutriments. ●

Importance des plantes dans la cuisine et la santé.
Utilisation d'ustensiles adaptés pour préserver leurs bienfaits.

Animateur : Luc Flambard
Ethnobotaniste de terrain
Expert en alimentation de plantes sauvages comestibles

Lieu : Eco lieu en forêt d'Andaine
Inscription : ecolefa@yahoo.com
06.69.05.55.39

- 11,12 et 13 Septembre 2026 - Limité à 10 personnes
- 130 € / personne pour les trois jours

Vibrez avec nous dans une aventure immersive au cœur de la nature !

Ce programme est flexible et pourra être adapté selon les préférences et les attentes des participants