

PROGRAMME DE L'ACTIVITÉ

LE BON COUP DE FOURCHETTE

L'ACTIVITÉ « GROAAAR »

Vous aimez la nature et la vie sauvage ? Devenir l'expert ès des plantes alimentaires du Chablais mais en plus, savoir les cuisiner ou en agrémenter vos plats vous tente ?

Nous vous proposons de partir à la découverte des plantes sauvages du Chablais, d'en faire la cueillette pour ensuite les transformer en cuisine, dans des plats traditionnels ou innovants.

INTERVENANTE



EMMANUELLE EMME

Emmanuelle, cueilleuse de plantes sauvages, a grandi dans les montagnes de Haute-Savoie. Après des études d'urbanisme et de paysage, elle s'investit dans une ferme urbaine pédagogique et des jardins potagers sur les toits des villes, puis décide d'aller à la découverte de nouvelles pratiques (maraîchage, travail du bois, etc.). A cette période, elle rencontre une cueilleuse et se forme sur la récolte, la préparation, et la transformation des plantes sauvages.

Elle s'immerge, en parallèle, dans l'univers de l'agroforesterie et se consacre à restituer des paysages nourriciers en respectant ce que la nature offre localement. Emmanuelle organise des ateliers de découverte des plantes sauvages et conçoit des jardins forêts.

LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

- 👤 Découverte des plantes sauvages, cueillette et pique-nique (initiation)
- 👤 Découverte des plantes sauvages, cueillette et pique-nique (niveau confirmé)
- 👤 Cuisine des plantes sauvages
- 👤 Botanique (Étapes 1 & 2)
- 👤 Reconnaissance des bénéfices santé des arbres
- 👤 Transformation de plantes sauvages pour la cuisine
- 👤 Transformation de plantes sauvages pour l'usage cosmétique et médicinal

BÉNÉFICE SANTÉ/PRÉVENTION

- 👤 Marche
- 👤 Bienfait des plantes sauvages pour votre alimentation et votre santé

ACTIVITÉ N°1 - DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES, CUEILLETTE ET PIQUE-NIQUE (INITIATION)

BÉNÉFICES

- 🍷 Découvrir de nouvelles saveurs, se faire plaisir, et mobiliser ses sens lors de la cueillette
- 🍷 Appréhender les plantes sauvages comme des bases alimentaires, riches en nutriments et favorisant la bonne santé, gratuites et présentes tout autour de nous
- 🍷 Se reconnecter à la nature, apprendre à regarder et envisager d'un oeil nouveau son environnement naturel

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

DE FOND EN COMBLE et Emmanuelle vous propose une promenade d'une heure trente pour découvrir des plantes sauvages comestibles.

Départ du tiers-lieu DE FOND EN COMBLE ou de la plage de Corzent, à Anthy (en fonction des cas).

Vous apprendrez à identifier et cueillir en toute sécurité une petite dizaine de plantes sauvages de notre région, mais aussi, leurs usages et bénéfices nutritionnels et médicinaux. Un temps convivial dédié à la dégustation de produits préparés à partir de vos découvertes vous sera proposé après la promenade.

DURÉE



1H30

TARIF



14 € LA SÉANCE



ACTIVITÉ N°2 - DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES CUEILLETTE ET PIQUE-NIQUE (APPROFONDISSEMENT)

BÉNÉFICES

- 👤 Découvrir de nouvelles saveurs, se faire plaisir, et mobiliser ses sens lors de la cueillette
- 👤 Appréhender les plantes sauvages comme des bases alimentaires, riches en nutriments et favorisant la bonne santé, gratuites et présentes tout autour de nous
- 👤 Acquérir des premières notions de botanique et d'identification
- 👤 Apprendre à cueillir avec précaution et en sécurité puis à conserver les plantes sauvages fraîches chez soi

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

DE FOND EN COMBLE et Emmanuelle vous propose une promenade de trois heures pour découvrir des plantes sauvages comestibles.

Départ du tiers-lieu DE FOND EN COMBLE (enlever la parenthèse devant ou) ou de la plage de Corzent, à Anthy (en fonction des cas). Vous apprendrez à identifier et cueillir en toute sécurité une vingtaine de plantes sauvages de notre région, mais aussi, leurs usages, où et quand les trouver. Vous étendrez votre apprentissage à comment les cueillir et les protéger, les utiliser et les associer en cuisine, en faire les alliées de notre santé via tisanes, macérats et baumes, et les conserver pour en profiter toute l'année. Un temps convivial dédié à la dégustation de produits préparés à partir de vos découvertes vous sera proposé après la promenade.

DURÉE



3H00

TARIF



24 € LA SÉANCE



ACTIVITÉ N°3 - DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES CUEILLETTE ET CUISINE

BÉNÉFICES

- 👤 Apprendre à cuisiner les plantes sauvages
- 👤 Apprendre des techniques de cuisine faciles à reproduire à la maison
- 👤 Appréhender les plantes sauvages comme des bases alimentaires, riches en nutriments et favorisant la bonne santé, gratuites et présentes tout autour de nous : découvrir de nouvelles saveurs, se faire plaisir...
- 👤 Apprendre à cueillir avec précaution et en sécurité puis à conserver les plantes sauvages fraîches chez soi

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Apprenez à cuisiner les plantes sauvages !

L'atelier débutera par une sortie cueillette à la découverte des plantes sauvages comestibles.

Pendant 2h, au départ du tiers-lieu ou de la plage de Corzent, vous apprendrez à identifier et cueillir une vingtaine de plantes sauvages comestibles.

De retour au tiers-lieu DE FOND EN COMBLE, nous cuisinerons des recettes (facilement reproductibles chez soi) - une boisson, deux entrées, un plat et un dessert - à partir des plantes sauvages cueillies, et partagerons ce repas.

Toutes les indications et recettes vous seront distribuées.

DURÉE



4H00

TARIF



44 € LA SÉANCE



ACTIVITÉ N°4 - BOTANIQUE (ÉTAPE 1)

BÉNÉFICES

- 👤 Connaître les principaux termes botaniques permettant de décrire une plante
- 👤 Apprendre à observer une plante et à utiliser une flore simple de botanique
- 👤 Se servir de ces nouvelles connaissances pour faciliter ses cueillettes quotidiennes
- 👤 Se projeter dans le temps et organiser ses sorties cueillettes.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Au sein du tiers lieu DE FOND EN COMBLE ou d'un parc, vous apprendrez les premières notions de botanique permettant de décrire, d'identifier et de comprendre les cycles de vie des plantes et des arbres qui nous entourent. Ces connaissances vous permettront de gagner en confiance lors de vos sorties cueillette, ou au jardin. L'atelier débutera par un petit exercice d'observation et le dessin d'une plante, une occasion d'apprendre les principaux mots de vocabulaire permettant de décrire un végétal et son anatomie. Vous vous familiariserez également avec l'utilisation d'une flore simplifiée, un outil servant à identifier une plante. Enfin, vous réaliserez un calendrier de cueillette en fonction des saisons et des récoltes.

DURÉE



2H00

TARIF



24 € LA SÉANCE



ACTIVITÉ N°5 - BOTANIQUE (ÉTAPE 2)

BÉNÉFICES

- Apprendre à utiliser une flore avancée de botanique
- Apprendre à manier les outils numériques d'identification des plantes
- Se servir de ces nouvelles connaissances pour faciliter ses cueillettes quotidiennes

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Au sein du tiers lieu DE FOND EN COMBLE ou d'un parc vous approfondirez vos connaissances en botanique. A partir de petits exercices ludiques, vous apprendrez à reconnaître quelques familles de plantes, communes dans notre région. Vous apprendrez également ce qu'est un biotope et une plante bio-indicatrice, deux notions très utiles lors des sorties cueillette. Vous vous exercerez aussi à l'utilisation d'une flore botanique avancée et à manier avec précaution les outils numériques permettant d'identifier une plante. Enfin, vous confectionnerez un herbier, à compléter lors de vos sorties cueillette.

DURÉE



2H00

TARIF



24 € LA SÉANCE



ACTIVITÉ N°6 - ARBRES ET ALIMENTATION

BÉNÉFICES

- Acquérir des premières notions de botanique et d'identification des arbres nous entourant
- Connaître les usages médicinaux, comestibles ou pour la biodiversité.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Au départ du tiers lieu DE FOND EN COMBLE ou d'un point de rendez-vous proche de Thonon, vous apprendrez à reconnaître une vingtaine d'arbres et à en connaître les usages médicinaux, comestibles ou pour la biodiversité. Emmanuelle partagera également une multitude d'anecdotes et d'histoires d'ethnobotanique à propos de ces arbres et de leurs usages historiques. Selon la saison, différents critères d'identification seront mobilisés : feuilles, fleurs, fruits, écorce, bourgeons, rameaux, port général, etc.

DURÉE



2H00

TARIF



18 € LA SÉANCE



ACTIVITÉ N°7 – TRANSFORMATION DES PLANTES SAUVAGES CUISINE

BÉNÉFICES

- 👤 Apprendre différentes techniques simples de transformation et de conservation des plantes sauvages
- 👤 Être attentif et minutieux quant au suivi des aliments transformés
- 👤 Découvrir de nouvelles saveurs et se faire plaisir

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Au sein du tiers lieu DE FOND EN COMBLE, vous apprendrez et mettrez en pratique différentes techniques de transformation des plantes sauvages avec pour objectif de les conserver dans le temps. Les techniques abordées seront simples à reproduire, et sans risque sanitaire : séchage de plantes et fabrication de sels aromatisés, vinaigres, huiles infusées, lacto-fermentation, pickles. Vous repartirez avec les produits cuisinés !

DURÉE



2H30

TARIF



24 € LA SÉANCE



ACTIVITÉ N°8 - TRANSFORMATION DES PLANTES SAUVAGES COSMÉTIQUE ET MÉDICINAL

BÉNÉFICES

- 👤 Apprendre à transformer les cueillettes en remèdes naturels
- 👤 Connaître les principales vertues médicinales des plantes de notre région
- 👤 Prendre soin de soi à petit prix, à partir de produits trouvés facilement dans la nature

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Au sein du tiers lieu DE FOND EN COMBLE, vous apprendrez quels sont les usages cosmétiques et médicinaux des plantes communes de notre région.

Vous mettrez ensuite en pratique différentes techniques permettant de bénéficier de ces propriétés médicinales des plantes au quotidien.

Les techniques abordées seront simples à reproduire : macérat, sirop, baume et tisane.

Vous repartirez avec les produits fabriqués !!

DURÉE



2H30

TARIF



24 € LA SÉANCE

