



Balades sur les plantes comestibles AGENDA 2022

Dates Horaires	Lieux Km	Thématiques
	Mars	
Dimanche 27 mars 10h/12h30	Petit serans- Serans 3km	Les soupes d'hiver Quand on se promène au début du printemps, on apprécie parfois au retour, une bonne soupe chaude ! Quoi de plus facile à réaliser avec de bonnes herbes sauvages, il faut bien les choisir et ne pas se tromper ! Un échange sur l'art culinaire et les herbes sauvages printanières
	Mai	
Samedi 21 mai 10h/17h	Nucourt Serans 13km	Attrapez le virus des plantes sauvages Un petit tour dans la vallée de l'Aubette de Magny en Vexin puis sur la butte de la Molière, un halte pique-nique inattendu puis le retour par d'autres sentiers ponctués d'un petit patrimoine bâti charmant et préservé : Cette boucle s'accompagnera d'une découverte botanique printanière destinée à vous inoculer le virus de la cueillette des plantes sauvages comestibles...c'est sans danger ! Les cueillettes sont à la potée de tous mais attention aux faux amis !
Jeudi 26 mai 10h/12h30	Valécourt- Montjavoult 5km	Croquer la nature : salades printanières et jeunes pousses et aromatiques Dans la campagne nous n'avons que l'embarras du choix pour trouver -Ces petites rosettes comestibles qui font pétiller nos salades ! -Ces aromatiques qui excitent nos papilles -Ces plantes qui rendent joyeux, les anti déprimés, les antifatigues et les calmantes... Venez rendre un bon bol d'air et vous initier à ces cueillettes ...
	Juin	
Dimanche 12 juin 10h/12h30	Montreuil sur Epte 5km	Savourez le printemps au bord de l'Epte Du plantain au goût de champignon au sandwich à la pimprenelle, de la spirale de la reine des prés à l'anonyme pissenlit, venez partager nos étonnements et explorer de nouveaux horizons en cuisine : Ce sera une initiation culinaire surprenante, entre vallée humide, plateau agricole cultivé et butte boisée préservée. Cueillons sans modération ces herbes qui nous procurent santé et gourmandises
	Juillet	
Samedi 30 juillet 10h/12h30	Autour de Vaudancourt 5km	Se désaltérer avec les plantes sauvages Un peu de fraîcheur et beaucoup de boissons pour cette sortie campagnarde Un bourg sur la colline, plusieurs hameaux, des forêts aux alentours, c'est le cadre de cette balade à la recherche des plantes « à boire » et des savoirs faire traditionnels Médicaments à l'origine, certaines boissons ont été considérées comme des aliments. Piquettes, limonades, cidres, jus « thérapeutiques », consommés par plaisir ou nécessité, elles ont parfois deux visages. Elles furent aussi fondatrices de civilisation
	Aout	
Samedi 6 aout	Boucle à	Fruits sauvages et délices de l'été

10h/12h30	Delincourt 5km	Une balade pour découvrir de nouvelles saveurs avec les fruits et baies sauvages de nos haies, apprendre à les reconnaître sans erreur, les préparer et les déguster. Oubliés ou rares les fruits sauvages permettent de confectionner une grande variété de chutneys et desserts et autres gourmandises
	Septembre	
Dimanche 4 septembre 10h/12h30	Genainville	Fruits défendus et délices de fin d'été Autour de ce pittoresque village vexinois, la richesse et la diversité de la flore vont nous permettre toutes les fantaisies culinaires. Mais attention aux erreurs ! les plantes des sorcières existent et je les ai rencontrées...et vous ?
Dimanche 25 septembre 14h/16h30	Musée de l'outil Wy dit joli village Sur place	Le verger en bocal, l'automne « antigaspi » Avec l'abondance des fruits que l'automne nous apportent, jouons aux fourmis ! Après une découverte au jardin, différentes transformations des fruits seront évoquées et une recette élaborée en commun vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs à partager en famille ou entre amis. Gelées parfumées, sirops légers pour accompagner les glaces, coulis, chutneys, vins de ménage, alliance avec des parfums floraux...Un savoir-faire d'autrefois pour déguster plus tard ces fruits d'automne
	Octobre	
Samedi 1er octobre 10h/12h30	Le marais de Reilly 5km	Plantes savoureuses et empoisonneuses C'est à l'automne que l'on doit être particulièrement vigilants dans le ramassage des comestibles sauvages Arbres et arbrisseaux des haies, plantes herbacées dévoileront leurs secrets
	Novembre	
Dimanche 6 novembre 14h/16h30	Les Hauts de Parnes 5km	Dernières récoltes, dernières cueillettes Profitons des dernières belles journées d'automne pour récolter les dernières herbes sauvages comestibles, fruits secs, graines et quelques racines...et découvrir les manières de les accommoder

Si vous êtes un groupe désirant une balade à la carte, une animation personnalisée...

*Si vous souhaitez connaître nos tarifs **Contactez-nous***

Pour réserver :



Laure Hache 06 88 40 57 09 fleursenliberte@orange.fr
Guide GVF Qualinat Site <http://www.fleursenliberte.fr>