



## Balades sur les plantes comestibles AGENDA 2023

Dates Horaires	Lieux Km	Thématiques
	<b>Mars</b>	
Dimanche 12mars  10h/12h30	Petit serans- Serans 60  4km	<b>Une balade dans la Molière et une soupe pour se réchauffer</b>  <i>Une bouffée d'air pur pour ce cheminement dans la Molière, mais 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. Couvrez-vous l'air reste frisquet et on sera parfois en hauteur !</i>
	<b>Avril</b>	
Samedi 30 avril  10h/17h	Genainville 95  5km	<b>Attrapez le virus des plantes sauvages</b> <i>Du plantain au gout de champignon au sandwich à la pimprenelle, de la spirale de la reine des près à l'anonyme pissenlit, venez partager nos étonnements et explorer de nouveaux horizons en cuisine :</i> <i>Ce sera une initiation culinaire surprenante, entre vallée humide, plateau agricole cultivé et côte boisée préservée. Cueillons sans modération ces herbes qui nous procurent santé et gourmandises</i>
	<b>Mai</b>	
Dimanche 14 mai  14h/16h30	Villotran 60  5km	<b>Croquer jeunes pousses et aromatiques</b> <i>Une sortie propice à la cueillette printanière : dans cette belle campagne. Nous n'avons que l'embarras du choix pour trouver</i> <i>-Ces petites rosettes comestibles qui font pétiller nos salades !</i> <i>-Ces aromatiques qui excitent nos papilles</i> <i>-Ces plantes qui rendent joyeux, les anti déprimés, les antifatigues et les calmantes...</i> <i>Venez prendre un bon bol d'air et vous initier à ces cueillettes ...</i>
	<b>Juillet</b>	
Samedi 23 juillet  10h/12h30	Santeuil 95  4km	<b>Se désaltérer avec les plantes sauvages</b> <i>Pouvez-vous répondre à ces questions ?</i> <i>*Qui a fait la promotion de l'angélique des bois ?</i> <i>*Qu'appelle-t-on la fée verte ?</i>

Et Dimanche 6 aout 10h/12h30		<p><i>*Avec quoi fabrique t on le sirop d'orgeat ?</i></p> <p><i>*Connaissez-vous les succédanés du café, l'eau de fraise, la « liqueur fraiche »</i></p> <p><i>Si non, venez vous rafraichir le long de la Viosne et trouvez ces plantes dont on fait une boisson</i></p> <p><i>Si oui, venez quand même profitez de cet endroit calme et reposant, ce n'est pas l'amer à boire !</i></p> <p><i>Découvrons ensemble ces plantes à boire qui transforment le gout de l'eau en boisson agréable ou bienfaitrice.</i></p>
	<b>Septembre</b>	
Samedi 30 septembre 14h/16h30	Musée de l'outil Wy dit joli village 95  Sur place	<p><b>Les céréales graines de vie : du grain à la table</b></p> <p><i>Connaissez-vous les différences entre blé, épeautre, orge, avoine, méteil ou seigle ? Le quinoa, le sarrasin, le triticale sont-ils des céréales ? Comment les sélectionne-t-on ? Comment ces plantes sont-elles transformées, en farines, semoules et autres ? Après un petit tour dans les collections du Musée, vous découvrirez et apprendrez à reconnaître ces plantes de nos régions. Nous évoquerons ensemble l'infinie possibilité de recettes puis nous fabriquerons et dégusterons une préparation originale à base de céréales</i></p>
	<b>Octobre</b>	
Samedi 7 octobre 10h/12h30	Chars 95  3km	<p><b>Balades et gourmandises autour des plantes sauvages comestibles</b></p> <p><i>Glaner, grapiller, c'est un vrai plaisir au cours d'une balade : partons à la recherche de plantes sauvages savoureuses, et dégustons-les floraisons tardives, les petits fruits sauvages, les feuilles repoussées après les orages d'été. Il y aura aussi des graines à transformer !</i></p> <p><i>Et pour terminer la sortie, des petites gourmandises vous attendent pour le gouter</i></p>
	<b>Novembre</b>	<b>A préciser</b>
14h/16h30	5km	<p><b>Dernières récoltes, dernières cueillettes</b></p> <p><i>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</i></p>

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

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

***Réservation obligatoire :***



Laure Hache 06 88 40 57 09 [fleursenliberte@orange.fr](mailto:fleursenliberte@orange.fr)  
 Guide GVF Qualinat Site <http://fleursenliberte.fr>