



Balades et journées sur les plantes comestibles

AGENDA 2024

Dates Horaires Tarif	Lieux Km	Thématiques
Mars		
Dimanche 10 mars Journée 10h/15h30 20€	Balade et cuisine Petit Serans Et environs 60 4km	Par ici la bonne soupe 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 ! Elle ne fait pas grandir mais elles nous régaleront. Quoi de plus facile à réaliser en choisissant les bonnes herbes sauvages, on apprendra à ne pas se tromper ! Atelier cuisine : soupes
Avril		
Dimanche 14 avril 10h/12h30 7€	Balade du dimanche Lainville 78 5km	La famille des crucifères et ses vertus Les crucifères c'est bon pour les artères ! En voici quelques-unes assez connues : alliaire, cardamine, cresson, roquette, et d'autres aux noms amusants : souris de laboratoire, bourse à pasteur, herbe aux chantres.....Cherchons les ! il y en a plus de 70 en Ile de France, nous ne les verrons pas toutes. Quels liens entre les croix, vestiges du passé local et ces plantes appelées crucifères dont les vertus sont multiples : alimentaires, médicinales ou simplement décoratives, au cours de cette balade, explorons tout ce monde minéral et végétal
Mai		
Dimanche 12 mai Journée 10h/15h 20€	Balade et cuisine Petit Serans et environs 60 5km	Salades, omelettes et vinaigrettes La cueillette printanière, cherchons ces petites rosettes comestibles qui font pétiller nos salades ! -Ces aromatiques qui excitent nos papilles-Ces plantes qui rendent joyeux, les anti dépressives, les antifatigues et les calmantes... Venez prendre un bon bol d'air et vous initier à ces cueillettes ... Atelier cuisine : omelettes et salades
Juin		
Dimanche 23 juin 10h/12h30 7€	Balade du curieux Hadancourt le haut clocher 60 4km	Des fleurs dans mon assiette La beauté des fleurs et leur couleur nous incite à les utiliser en cuisine. En juin elles sont à leur apogée, profitons-en pour apprendre à les récolter et les conserver pour les utiliser en cuisine. L'effet gustatif parfois décevant sera compensé par le visuel et met en appétit !
Juillet		
Samedi 27 juillet Journée	Balade et cuisine Serans et environs	Gardez la forme olympique en mangeant des plantes sauvages Respirons, admirons, plaisantons, sentons, croquons au fil des sentiers, toute la flore est à disposition...mais il faut la récolter avec discernement et sans se tromper :

10h/15h 20€	60 6km	*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 ! *celles qui nous donnent la joie de vivre... Venez prendre un bon bol d'air et vous initier à ces cueillettes Atelier cuisine : toasts et apéritif
Septembre		
Dimanche 8 septembre 10h/12h30 7€	Balade du dimanche Velannes 95 4km	Boissons, vignes et vins dans le Vexin Le passé viticole vexinois a laissé des traces dans la région : lieux dits, anciennes maisons vigneronnes, vieux débit de boissons, anciens pressoirs, parcellaire et topographie. Certaines traditions jalonnaient la vie sociale et comme aujourd'hui, la production du vin était très réglementée et surveillée. Cette histoire viticole régionale se poursuit : découvrons-la
Samedi 14 septembre Journée 10h 15h 20€	Balade et cuisine Serans et environs 60 5km	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 Gelées parfumées, sirops légers pour accompagner les glaces, coulis, chutneys, vins de ménage, alliance avec des parfums floraux...et une recette élaborée en commun vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs Redécouvrez ces savoir-faire d'autrefois qui permettent de déguster plus tard ces fruits d'automne Atelier : gelées et confitures parfumées
Octobre		
Dimanche 6 octobre 10h/12h30 7€	Balade du dimanche Chars 95 4km	Cueillette de disette et petits chemins à Chars 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, et pour terminer la sortie, des petites gourmandises vous attendent à l'arrivée, il faut faire confiance à votre guide !
Novembre		
Dimanche 3 novembre 14h/16h30 ? 7€	Balade du curieux Lieu à préciser 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***

Réservation obligatoire :



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

