



## Balades et journées sur les plantes comestibles AGENDA 2024

Dates Horaires Tarif	Lieux Km	Thématiques
<b>Mars</b>		
Dimanche 10 mars  Journée 10h/15h30  20€	<b>Balade et cuisine</b>  Petit Serans Et environs 60  4km	<b>Par ici la bonne soupe</b> 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 !  <b>Atelier cuisine : soupes</b>
<b>Avril</b>		
Dimanche 14 avril  10h/12h30  7€	<b>Balade du dimanche</b>  Lainville 78  5km	<b>La famille des crucifères et ses vertus</b> 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
<b>Mai</b>		
Dimanche 12 mai  Journée 10h/15h  20€	<b>Balade et cuisine</b>  Petit Serans et environs 60  5km	<b>Salades, omelettes et vinaigrettes</b> 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 ... <b>Atelier cuisine : omelettes et salades</b>
<b>Juin</b>		
Dimanche 23 juin  10h/12h30  7€	<b>Balade du curieux</b>  Hadancourt le haut clocher 60  4km	<b>Des fleurs dans mon assiette</b> 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 !
<b>Juillet</b>		
Samedi 27 juillet  Journée	<b>Balade et cuisine</b>  Serans et environs	<b>Gardez la forme olympique en mangeant des plantes sauvages</b> 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 <b>Atelier cuisine : toasts et apéritif</b>
<b>Septembre</b>		
Dimanche 8 septembre  10h/12h30  7€	Balade du dimanche  Velannes 95  4km	<b>Boissons, vignes et vins dans le Vexin</b> 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	<b>L'automne « antigaspi »</b> 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 <b>Atelier : gelées et confitures parfumées</b>
<b>Octobre</b>		
Dimanche 6 octobre  10h/12h30  7€	Balade du dimanche  Chars 95  4km	<b>Cueillette de disette et petits chemins à Chars</b> 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 !
<b>Novembre</b>		
Dimanche 3 novembre  14h/16h30 ?  7€	Balade du curieux  Lieu à préciser  5km	<b>Dernières récoltes, dernières cueillettes</b> 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](mailto:fleursenliberte@orange.fr)

Guide GVF Qualinat Site

<http://fleursenliberte.fr>

