



# Balades de saison et dégustations de plantes

comestibles



AGENDA 2025

Dates Horaires Tarif	Lieux Km	Thématiques
<b>Vendredi</b> <b>2 mai</b>  <b>10h/13h</b>  <b>10€</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, et quand on se promène au printemps, on apprécie parfois au retour, une bonne soupe chaude ! Elle ne fait pas grandir mais elle nous régale. Quoi de plus facile à réaliser en choisissant les bonnes herbes sauvages, on apprendra à ne pas se tromper ! et s'il fait chaud, on peut réaliser des soupes froides ! <b>Dégustation : soupes</b> chaude et froide
<b>Samedi</b> <b>10 mai</b>  <b>14h30/16h30</b>  <b>Gratuit</b>	Parc du peuple de l'herbe Carrières sous Poissy 78  3km	<b>Initiation à la cueillette</b> Reconnaître les <b>sauvages comestibles du printemps</b> et apprendre à ne pas se tromper lors de leur cueillette. Source de plaisir gustatif, et de bien-être, ou magie de leur beauté, les plantes nous offrent toutes leurs richesses : racines et feuilles d'herbes sauvages longtemps méprisées, sont aujourd'hui source d'innovation pour les recettes traditionnelles. Découvrez des de recettes originales qui gardent les saveurs de cet après-midi gourmand <b>Dégustation variée sucrée</b>
<b>Samedi</b> <b>17 mai</b>  <b>10h/13h</b>  <b>10€</b>	Autour de Petit Serans 60  3km	<b>La famille des crucifères et ses vertus</b> Les <b>crucifères</b> 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. <b>Dégustation : salades</b>
<b>Samedi</b> <b>31 mai</b>  <b>10h/13h</b>  <b>10€</b>	Autour de Hadancourt 60  5km	<b>Salades, omelettes et vinaigrettes</b> Cueillette printanière : cherchons ces petites rosettes comestibles qui font pétiller nos salades ! -Ces <b>aromatiques</b> qui excitent nos papilles- Ces plantes qui rendent joyeux, les anti déprimés, les antifatigues et les calmantes... Venez prendre un bon bol d'air et vous initier à ces cueillettes ... <b>Dégustation : cakes et quiches</b>
<b>Samedi</b> <b>5 juillet</b>  <b>9h30/13h</b>  <b>10€</b>	<i>Cet été, Laure            vous propose            plusieurs            rendez-vous,            choisissez et            réservez</i>	<b>Les secrets des plantes comestibles sauvages</b> Profitons de la fraîcheur du matin pour glaner, grapiller : c'est un vrai plaisir au cours d'une balade ! Partons à la recherche de plantes sauvages savoureuses, et dégustons-les floraisons, les petits fruits sauvages, les feuilles tendres repoussées après les orages d'été. Il y aura aussi des graines à transformer !

	Autour de Chars 4km	<b>Dégustation : petites gourmandises</b>
<b>Lundi 14 juillet</b>  <b>9h30/13h</b>  <b>10€</b>	Autour de Chars 95  5km	<b>Les fleurs comestibles</b> L'été est l'occasion de faire toute sorte de découvertes Pourquoi pas celle des comestibles sauvages, ou des herbes parfumées , une initiation botanique en parcourant tranquillement des petits sentiers vexinois entre plaine et bosquets ou le long d'une rivière. <i>Cet été, Laure vous propose plusieurs rendez-vous, choisissez et réservez</i> <b>Dégustation en fin de balade</b>
<b>Dimanche 20 juillet</b>  <b>9h30/13h</b>  <b>10€</b>	Autour de Chars 95  4km	<b>Des plantes et des boissons</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, de même pour le cidre. Ce savoir- faire des breuvages se transmet et se partage Certaines traditions jalonnaient la vie sociale, découvrons-les <i>Cet été, Laure vous propose plusieurs rendez-vous, choisissez et réservez</i> <b>Dégustation : différentes boissons</b>
<b>Vendredi 15 aout</b>  <b>9h30/13h</b>  <b>10€</b>	Autour de Chars 95  5km	<b>L'été « antigaspi »</b> Avec l'abondance des fruits que l'automne nous apportent, jouons aux fourmis ! Différentes transformations des fruits seront évoquées Gelées parfumées, sirops légers pour accompagner les glaces, coulis, chutneys, vins de ménage, alliance avec des parfums floraux... Redécouvrez ces savoir-faire d'autrefois qui permettent de déguster plus tard ces fruits d'automne <b>Dégustation : gelées et confitures parfumées</b>
<b>Samedi 11 octobre</b>  <b>14h/16h30</b>  <b>Gratuit</b>	Noisement 95  4km	<b>Plantes comestibles façon japonaise</b> Comment cuisiner à la manière japonaise en utilisant des plantes sauvages de chez nous ? Tel est le challenge de cette sortie. Comparons nos goûts respectifs, la façon de concevoir notre repas, et découvrons les possibilités de "transposer" des recettes avec nos ressources locales. <b>Dégustation : surprise</b>
<b>Samedi 8 novembre</b>  <b>14h 16h30</b>  <b>10€</b>	Autour de Petit Serans  5km	<b>L'univers des graines</b> Profitons des dernières belles journées d'automne pour récolter les herbes sauvages comestibles, fruits secs ou graines et découvrir les manières de les accommoder <b>Dégustation : petits gâteaux</b>

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

*Contactez-nous*

*Réservation obligatoire    Lieux précis de rendez-vous communiqués lors de l'inscription*



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

