

--- SAVEURS D'AUTOMNE ---

Date : 4 et 5 Octobre 2008

Thème : Week-end cuisine sauvage "tout public"

Lieu : « *Espace Naturel Sensible* » des Ecouges

Durée : 2 jours et 1 nuit

Formule : « tout compris »

Encadrement : Régis Biron (Mycologue et accompagnateur en montagne-formateur écologue du milieu naturel), et Manouch Louche-Pellissier (cuisinière et jardinière avertie)



Objectifs : connaissances, cuisine et convivialité

Dans une harmonie de couleurs automnales, au cœur de l'*Espace Naturel Sensible* des Ecouges, nous partirons à la découverte de fruits sauvages oubliés et de plantes délaissés. Nous apprendrons à connaître et reconnaître quelques espèces de plantes délicieuses ou utiles. Nous apprendrons à les cuisiner ou les utiliser, pour qu'elles expriment au mieux, respectivement leurs saveurs ou leurs vertus.

Nous verrons :

- Quelles plantes culinaires, aromatiques ou médicinales nous permettent d'appréhender l'hiver au mieux de notre forme ?
- Quels fruits sont comestibles (surprises garanties), et surtout comment les préparer ?
- Quelles recettes pour quels plantes?...

Dimanche nous dresserons une tablée sauvage de votre composition, avec un menu raffiné et savoureux !

POINTS FORTS:

- *Un Week-end terrain et cuisine*
- *Découverte ou redécouverte de plantes et de fruits oubliés*
- *Un encadrement de professionnels*
- *La convivialité d'un gîte et de son équipe*

Programme détaillé :

Samedi:

- Accueil au pont Chabert à 14h (voir plan ci-dessous)
- Une ½ heure de montée à pied jusqu'au gîte et installation (les bagages montent en voiture)
- Présentation du Gîte et du territoire ENS
- Départ sur le terrain pour commencer nos découvertes
- Préparation du « repas trappeur » (apéritif, entrée, plat principal, dessert, infusion)
- Soirée diaporama sur les fruits et les baies sauvages

Dimanche:

- Petit déjeuner et départ en forêt vers 9h
- Journée consacrée à la collecte et à la cuisine
- préparation d'un repas à base de plantes : racines, fleurs, feuilles, fruits ou graines...
- Après-midi, initiation aux différentes techniques culinaires : boissons, confitures, conserves, séchages ...
- Dispersion à 17 heures au Pont Chabert

Matériel spécifique :

- Un sac de couchage (les lits ont des draps-housses uniquement)
- Des vêtements chauds et une paire de chaussons d'intérieur
- Appareil photo et jumelles (si possible)
- Panier, couteau, ...

Tarifs et modalités d'inscriptions :

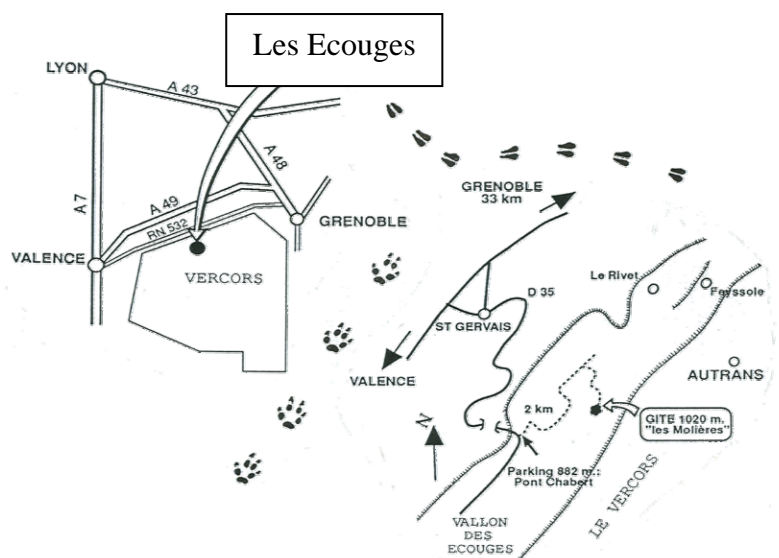
70 euros par personne « tout compris »*

*: Pension complète, accompagnement, et enseignement

Téléphonez-nous, et ensuite envoyer 30% d'arrhes pour valider votre inscription !

Rendez-vous : Au lieu-dit « Pont Chabert », à 14 heures !

(Un co-voiturage à partir de la gare de Grenoble est possible, contactez-nous !)



Depuis Grenoble, prendre Valence par la RN532, puis à St Gervais le village prendre direction « les Ecouges, Rencurel, Col de Romeyère » ; après avoir passé l'unique tunnel, comptez 300 mètres, et traverser le pont Chabert sur votre gauche : vous êtes arrivés !