



Achillée millefeuille



Chaussons à l'indienne

Atelier de cuisine: saveurs des plantes sauvages comestibles

- Balade nature -



Samedi 8 septembre 2018



De 9h30 à 13h30



Luttre (H.)

Osez la cuisine des fleurs sauvages comestibles et découvrez des **recettes rapides à faire, pleines d'énergie et de vitamines** ! Ce que nous préparerons ? Surprise ! Le menu sera adapté à ce que la nature nous offrira à cette période (variable selon les conditions météo). Ce sera, par exemple, des concombres farcis à l'Achillée millefeuille et fleurs de bourrache, des boulettes de chèvre aux graines d'ortie, des chaussons à l'indienne (plantain, ortie, chénopode,...), un confit de sureau aux oignons, une crème aux graines de berce,...

Nous dégusterons ensemble les plats cuisinés par vos soins, en commençant par un kir à la crème de mûres, et vous repartirez avec un cahier de recettes. Convivialité et gourmandise garanties !



- Crème à la berce -



- Glace à la berce -



- Sureau noir -

contact@defi-nature.be



www.defi-nature.be



Programme

Récolte au jardin (et éventuellement dans la nature), puis atelier cuisine au domicile de la guide

Le programme est donné à titre indicatif. La guide pourra être amenée à le modifier en fonction de la météo et afin de profiter au mieux des opportunités.

Prix

35€/adulte

- **Le prix comprend:**

L'encadrement, le cahier de recettes, les ingrédients, le repas

- **Le prix ne comprend pas:**

Les déplacements, les dépenses personnelles

Informations pratiques

- **Horaire:**

De 9h30 à environ 13h30

- **Groupe:**

De 5 à 10 participants

- **Déplacements:**

À pied et avec les voitures des participants (covoiturage possible)

- **À emporter:**

Vêtements adaptés à la météo, chaussures adéquates (pour la récolte au jardin), chaussures d'intérieur, un panier en osier ou un sachet en papier pour la récolte, un petit couteau

Crédits photos: Pixabay, Marie-Chantal Molle

- **Votre guide:**

Marie-Chantal Molle - *Guide nature*

- **Difficulté:**

/

- **Rendez-vous:**

À Luttre (lieu précisé ultérieurement)



Inscriptions


Réservation obligatoire, à l'aide du formulaire d'inscription disponible sur notre site www.defi-nature.be ou par téléphone au +32 71/84.24.74

Contacts



Lic A 5312

Défi Nature asbl
Place Communale, 20C
6230 Pont-à-Celles
www.defi-nature.be

Tél: +32 (0)71/84.24.74
Fax: +32 (0)71/84.54.84
contact@defi-nature.be
 [Defi.Nature.asbl](https://www.facebook.com/Defi.Nature.asbl)



Fiche technique issue du 20/03/2018. Remplace toute issue précédente.