



## Atelier de cuisine: délices autour de l'Ail des ours

- Balade nature -



Dimanche 17 mars 2019



De 9h30 à 13h30



Monstreux (B-W) et Luttre (H.)

L'Ail des ours, plante dépurative par excellence, se récolte au printemps. C'est le moment de nous débarrasser des toxines accumulées pendant l'hiver!

La matinée débutera par une récolte dans le bois, où **vous apprendrez à l'identifier dans son biotope**. Les recommandations d'usage pour une cueillette saine, respectueuse et sans danger seront abordées. Ensuite, au domicile de la guide, vous le cuisinerez de différentes façons et vous dégusterez les préparations (par exemple : potage, pesto, quiche, salade,...). Vous en apprendrez plus sur **les vertus nutritionnelles et médicinales** de l'Ail des ours, ses multiples préparations culinaires et méthodes de conservation.

À l'issue de cet atelier, vous repartirez avec votre pot de pesto et un cahier de recettes.



[contact@defi-nature.be](mailto:contact@defi-nature.be)



[www.defi-nature.be](http://www.defi-nature.be)





© Colette Berger

## Programme

Cueillette au bois, puis atelier cuisine au domicile de la guide

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

## Prix

35€/adulte

- **Le prix comprend:**

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

- **Le prix ne comprend pas:**

Les collations, les boissons, 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 (chemin forestier pouvant être très boueux), chaussures d'intérieur, un panier en osier ou un sachet en papier pour la récolte, un petit bocal pour le pesto, un petit couteau de cuisine

*Crédit photos: Colette Berger*

- **Votre guide:**

Marie-Chantal Molle - *Guide nature*

- **Difficulté:**

Circuit d'environ 2 kilomètres (A/R) sans difficultés, passages boueux

- **Rendez-vous:**

À Monstreux (lieu précisé ultérieurement)



## Inscriptions

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

## Contacts



Association Sans But Lucratif

Lic A 5312

**Défi Nature asbl**  
Place Communale, 20C  
6230 Pont-à-Celles  
[www.defi-nature.be](http://www.defi-nature.be)

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



Avec le soutien de  
Wallonie

*Fiche technique issue du 29/10/2018. Remplace toute issue précédente.*