



- Poivre des murailles / Mireille Servais -



- Tussilage / Mireille Servais -

Découverte des plantes sauvages comestibles d'hiver

- Balade nature -



Dimanche 03 mars 2019



De 9h30 à 12h30



Luttre (Hainaut)

La cuisine des plantes sauvages comestibles : cuisine de grand-mère, mode passagère ou aspiration profonde à retrouver notre lien avec la nature ?

Cuisiner les plantes sauvages comestibles n'est pas anodin. C'est prendre le temps de **se remettre en contact avec la nature**, c'est se sentir responsable et sensible à la qualité de notre environnement. C'est se comporter autrement qu'en prédateur ou en consommateur. C'est aussi tout le plaisir de partir avec son panier, au rythme des saisons, glaner, récolter, toucher, humer... et **découvrir les qualités gustatives et nutritionnelles** de ces «sauvageonnes».



- Cardamine hérissée -



- Lierre terrestre / Fabrice Prestigiacomo -



- Ficaire -

contact@defi-nature.be



www.defi-nature.be

Programme

Certaines plantes sauvages comestibles pointent déjà le bout de leur nez ! Riches en nutriments bénéfiques à notre santé, elles viennent bien à point pour compléter et enrichir nos menus. Le long du chemin de halage du canal Charleroi-Bruxelles et dans les terrains qui le bordent, nous découvrirons ces compagnes hivernales dans leur biotope.

Remarque: si les conditions météo ne sont pas favorables à la présence de nombreuses plantes le long du canal, l'activité pourrait avoir lieu dans le jardin de la guide, à Luttre.

Cette activité ne sera pas une leçon d'identification ni une balade, mais bien un atelier de présentation : usages culinaires, intérêts nutritionnels, etc.

Nous ne manquerons pas de faire également l'une ou l'autre observation généraliste en fonction de ce qui se présentera à nous.

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

5€/adulte - 3€/enfant 12 à 18 ans - gratuit/enfant - 12 ans

- **Le prix comprend:**

L'encadrement

- **Le prix ne comprend pas:**

Les collations, les boissons, les déplacements, les dépenses personnelles

Informations pratiques

- **Horaire:**

De 9h30 à environ 12h30

- **Groupe:**

De 5 à 15 participants

- **Déplacements:**

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

- **À emporter:**

Vêtements adaptés à la météo, bonnes chaussures de marche étanches (en cas d'humidité)

- **Votre guide:**

Marie-Chantal Molle - *Guide nature*

- **Difficulté:**

L'accent n'étant pas mis sur la marche mais sur la découverte des plantes sauvages comestibles, le circuit de cette activité est très court (environ 1 kilomètre, sans aucune difficulté)

- **Rendez-vous:**

À Luttre (lieu précisé ultérieurement)



Crédits photos: Mireille Servais, Fabrice Prestigiacomo, Pixabay

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



Fiche technique issue du 26/11/2018. Remplace toute issue précédente.