

# **Week-end plantes gourmandes : les plantes de printemps**

**Du 28 au 30 mai 2021 en Dordogne**

Un week-end pour se reconnecter à la nature, découvrir les plantes sauvages comestibles (les goûter) et apprendre à les cuisiner à travers des recettes simples.

Un moment de détente gourmande.

## **Parmi les propositions du week-end:**

- Aller à la rencontre des plantes et de la nature / Balade botanique & cueillette sauvage
- Réalisation de recettes simples. Une partie des recettes sera dégustée pendant le week-end et une autre partie sera emportée pour être dégustée chez vous.
- Dégustations & partages

## **Au fil du week-end vous serez guidées par :**

### **Séverine**

° Paysanne-herboriste et cueilleuse à la Ferme d'Hortélie, pratique la transformation de plantes aromatiques et médicinales.

° Formée à la phytothérapie, l'aromathérapie, la naturopathie...

° Animatrice d'atelier sur la transmission autour des savoirs des plantes, l'autonomie et le faire soi-même.

### **Sandrine**

Animatrice culinaire à domicile, formation avec Norbert Tarayre et Cyril Carini (vainqueur du meilleur pâtissier saison 4).

Animation d'ateliers culinaires sur les bases de l'alimentation dissociée (naturopathie), la cuisine et la pâtisserie traditionnelle.

Créatrice du blog de cuisine Evaliya cuisine.

Conseils sur le zéro déchet, la cosmétique naturelle et la consommation locale.

## **Le lieu d'accueil**

Vous serez accueilli à la Ferme du Grand Cros en Dordogne, un lieu isolé et sauvage en pleine nature.

Vous aurez le choix entre camper, être hébergé en dortoir collectif ou chambre individuelle (1 place disponible).

## **Organisation**

Vous êtes attendu le vendredi 28 mai à partir de 18h.

Les repas sont pris en charge dès le samedi 29 mai au matin jusqu'au dimanche 30 mai midi, le 28 mai au soir, nous fonctionnerons en mode « auberge espagnole », tous le monde amène un petit quelque chose à partager.

Les repas proposés sont végétariens et issus de produits locaux de saison et de cueillette sauvage.

Un fichier de co-voiturage vous sera remis la semaine avant le séjour. La ferme est située à 1h30 de Bordeaux.

La gare la plus proche est celle de Milhac d'Auberoche. Il est possible de venir vous chercher à la gare.

Le week-end se termine le 30 mai vers 16h.

## **Inscriptions**

Réservation obligatoire – Places limitées.

Pour vous inscrire merci de contacter Séverine à [fermehortelie@gmail.com](mailto:fermehortelie@gmail.com).

Un bulletin d'inscription vous sera envoyé. Vous devrez le compléter et le renvoyer, accompagné des arrhes.

En raison de la crise sanitaire, les arrhes ne seront pas encaissées avant le séjour en cas d'annulation liée à un nouveau confinement, le montant total du séjour sera encaissé après le 30 mai.

## **Tarif**

Le coût total du week-end en pension complète, par personne, est de :

- 230€ en camping (places illimités)
- 245€ en dortoir collectif (8 places)
- 260€ en chambre individuelle, lit double (1 place)

Le tarif comprend :

160€ pour l'encadrement pédagogique et le matériel nécessaire aux ateliers

Entre 70 et 100€ pour l'hébergement en pension complète, selon la formule choisit.

## **À prévoir**

- Votre repas en mode auberge espagnole pour le vendredi soir
- Votre matériel de camping si vous choisissez l'option camping / Vos draps pour le dortoir collectif ou chambre individuelle
- Un carnet de note, stylo.
- Des vêtements et chaussures adaptés à la marche et à la météo.
- Un sécateur ou ciseau, un tote bag ou un sachet kraft pour les cueillettes.
- Une liste de petits ustensiles de cuisine à amener vous sera envoyée quelques jours avant le week-end (tablier, économiseur...)

## **Renseignements**

Pour toute demande de renseignements complémentaires, vous pouvez nous contacter.

Séverine - La Ferme d'Hortélie au 06.33.88.65.43 ou [fermehortelie@gmail.com](mailto:fermehortelie@gmail.com)