



Fiche technique Cuisine sauvage

Budget éventuel:

Farine, œufs, levure, sel (faire des beignets, cakes)
Intervention du Centre Nature d'une journée 230 €

Lieu:

Près de la ville n'importe où, loin des désherbants et des voitures,
Dans un chemin, un pré, les marais salants,...

Matériaux:

Matin,

paniers, cageots, pas de sac plastiques (transpirations des plantes)

Après-midi

Divers saladiers pour trier les plantes

Matériel de cuisine, réchaud, four, livres de plantes sauvages.

Déroulement

Découverte des plantes sauvages comestibles

Petite promenade à la recherche des plantes, observation du milieu, ramassage de différentes plantes, conseils de cueillette, prévention.

Étude des plantes récoltées

Après les avoir triées, les nommer, les reconnaître dans les livres.

Cuisine et dégustation

Reconnaître leur goût, faire des commentaires, décider d'une recette

Par groupe, chacun sa recette

Exécution et dégustation

Émettre des avis

Animations pour des projets: Bio-diversité, alimentation, jardin, ...

Un herbier peut être conçu avec les plantes ramassées.

Les plantes peuvent être observées en amont ou en aval pour les retrouver, sur les pelouses des immeubles, au bord des routes et parking, **mais en aucun cas ramassées sur ces lieux pour être consommées.**