

Plantes médicinales et alimentaires

Découverte de la phytothérapie culinaire

Objectifs



La journée permettra de présenter les bases de la phytothérapie et des recettes galéniques. Une vingtaine de plantes médicinales à usage alimentaire seront étudiées dans la journée, recettes de cuisine à l'appui... et repas !



Où ?

3b rue de Bassemborg
67220 Lalayé
Infos détaillées sur le site, page « accès »

Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret

Contenu

Des plantes communes qui nourrissent et soignent à la fois. Pour une vie saine au plus proche de la nature entre préparations galéniques et culinaires.



Occasion de découvrir la richesse de ce que la nature nous offre si généreusement pour notre bien-être. Balade permettant l'identification de nombreuses plantes à usage médicinal et alimentaire. Divers modes d'utilisation en cuisine et en préparations galéniques. Entrer dans l'univers alchimique des macérations, infusions, décoctions ; des extraits et des distillations. Approche de la médecine populaire. Préparation du repas, occasion aussi de s'émerveiller d'être là, tout simplement, dans la joie, la gratitude et le respect de la vie.

Activités

Sortie botanique
Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie



En pratique

Amener cahier pour notes, appareil photo.
Vos recettes à partager

Autres stages

Sirops, tisanes et vieux...
Huiles essentielles et eaux fl.
Cuisine sauvage