

# STAGE Plantes Sauvages Comestibles du Cantal

- Programme 2018 -



**durée** : 2 jours

**public** : fermes auberges et gîtes d'étape, tables d'hôtes  
(effectif limité à 8/10 participants)

**mercredi 2 mai**

de 9h15 à 12h30

- 1- Accueil autour d'un café...tour de table des participants et organisation de la journée
- 2- Balade cueillette des plantes sauvages
- 3- Principes de préparation des plantes sauvages

12h30 – Casse-croûte à la Ferme de Trielle

de 13h30 à 18h00

- 1- Balade cueillette des plantes sauvages
- 2- Connaître les origines de la cuisine sauvage et les préparations de base, recettes traditionnelles
- 3- La préparation et les modes de cuisson adaptés aux plantes sauvages

de 18h30 à 21h00

Réalisation des recettes ensemble en cuisine et dégustation

En partenariat avec la Ferme de Trielle – Thiézac (15) tél 04 71 47 01 64

## jeudi 3 mai

de 9h15 à 12h30

- 1- Accueil autour d'un café...foire aux questions
- 2- Balade cueillette des plantes sauvages
- 3- Les saveurs et les propriétés nutritionnelles des légumes sauvages

13h00 – Repas à la Ferme de Trielle

Préparation et dégustation des légumes sauvages

de 14h00 à 16h00

- Comment explorer votre territoire à la recherche des légumes sauvages...
- Comment planifier vos cueillettes et introduire les légumes sauvages dans la restauration...
- Consultation des ouvrages gastronomiques de cuisine sauvage

16h30 Fin du stage

*récolte des salades  
sauvages en avril 2016  
dans la vallée du Goul*

