

Naturellement autonome

06.83.62.74.79

plantes@naturellement-autonome.fr

www.naturellement-autonome.fr

Venez nous rejoindre le samedi 7 octobre de 10h à 16h pour un atelier pratique de cuisine des petits chemins

Savoir reconnaître et cuisiner les plantes par saison pour apporter une note sauvage, riche et savoureuse à son alimentation.. Au menu: lasagne de jeunes pousses, racines en sauce et veloutés, et autres surprises

En cuisine, la diversité que la nature nous permet d'expérimenter tout au long de l'année égaye notre quotidien. Des saveurs et des textures nouvelles sont au rendez-vous. Parfum suave des fleurs de sureau, douceur des mucilages des mauves, piquant acidulé de l'oseille, saveur âpre et aromatique du lierre terrestre, détonant mariage ortie/chocolat. Sans oublier que les plantes sauvages sont riches en sels minéraux, en vitamines, en anti-oxydants et en protéines !

Mais au-delà, cette journée est sous le signe du faire ensemble des plats simples et savoureux que vous pourrez reproduire et décliner en fonction de vos envies chez vous... avec une approche sensitive, gustative, olfactive.

Vous partirez à la cueillette avec votre panier avant de participer à l'élaboration des plats et de les déguster.

« J'ai beaucoup aimé l'atelier de cuisine avec les plantes, car au-delà de la reconnaissance du végétal, il faut aussi se lancer pour découvrir des saveurs nouvelles; donc là, en sachant apprécier les plats à base de plantes/fleurs, on a davantage envie de s'y mettre, et ça nous décoince !» Claire