

Stage randonnée et secret des plantes ou « comment cuisinier des plantes de montagne »

Dans une ambiance détendue en parcourant la montagne par les sentiers de **randonnée faciles**, venez découvrir les secrets de la nature et comment les utiliser pour une **vie plus saine au quotidien**. Accessible à tous et sans objectif sportif, nous passons d'alpage en forêt à la recherche de petites fleurs. L'objectif est de savoir repérer et utiliser environ **15 plantes et fleurs du milieu montagnard**.

Lieu : Vallée du Haut Giffre, Samoëns (74)

Dates : du lundi 29 juin au mercredi 1 juillet 2015
du vendredi 3 juillet au dimanche 5 juillet 2015
autres dates sur demande

Hébergement : Chalet en autonomie ou gîte d'étape (*les repas seront préparés en collectif par nous même*)

Tarif : 300 € / personne pour 6 personnes minimum en ½ pension
comprenant par pers. : 125 € d'encadrement et 175 € de ½ pension

Condition d'inscription : dans un souci d'organisation, vous pouvez vous pré inscrire par simple email. Le stage sera garanti à partir de 6 participants.
L'inscription est effective à la réception de l'acompte correspondant à 30% du montant total du séjour (à envoyer dans le cas où le stage est garanti)

Programme indicatif :

1er jour :

9h30 à 10h : accueil et présentation des journées
10h à 12h : mini cours sur la plante et la fleur comme à l'école !
12h à 13h30 : repas

13h30 à 16h30 : rando cueillette pour apprendre à reconnaître ses 1ères fleurs. Orientation sur les plantes « médicinales » pour cette 1ère journée. Utilisation de ces plantes possible en tisanes ou décoction (la plupart) / sirop / cataplasme / huile ou teinture mère

16h30 à 18h30 :

- séchage des plantes ramassées
- fabrication d'un vin apéritif à emporter
- préparation de l'apéritif du soir
- crème en dessert



2ème jour :

9h à 16h : randonnée journée avec pique nique
A travers divers milieux, de la prairie à la forêt en passant dans les hameaux d'alpage. Identification, cueillette et dégustation sur place des principales plantes culinaires que nous croisons.

Recettes du midi :

- omelette sucrée de fleurs
- tisane des montagnes

16h30 à 18h30, recettes du soir :

- préparation d'un cake pour le pique nique du lendemain
- préparation du dessert du soir crumble / clafoutis
- fabrication de confiture à emporter



3ème jour :

9h à 17h : Randonnée à la journée dans les alpages pour cueillir et reconnaître de nouvelles espèces.
Pique nique chez Claudus dans son refuge de montagne et échange de nos produits contre ses histoires inoubliables de montagne !! Personnage emblématique, Claudus habite maintenant toute l'année au cœur de « ses » montagnes et nous raconte sa vie en harmonie avec la faune et la flore qui l'entoure.

17h30 fin du stage.



Coté pratique :

Matériel à prévoir par les participants :

4/5 pots en verre type confiture de 500g et 250g
plusieurs sacs papiers pour rapporter les plantes sèches
1 ou 2 bouteilles en verre de 50cl
livre de fleurs de montagne
carnet papier pour écrire sur le terrain et crayon
appareil photo pour faire un herbier numérique
clé USB pour échanger l'herbier