

## DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Le 13 avril 2019  
9h30 / 17h

Naturopathe et Naturaliste, Benoît Perret vous invite à découvrir une trentaine d'espèces de plantes sauvages comestibles très communes dans nos jardins. Apprenez à les identifier et à les déguster en conservant toutes leurs vertus « sauvages ». Vos sens seront en éveil ! Le goût, l'odorat, le touché, la vue vont vous guider sur le chemin de la connaissance des plantes sauvages comestibles.

Les grandes notions de la cuisine vivante hypotoxique seront abordées tout au long de la journée. Les principaux éléments nutritifs des plantes observées seront précisés pour mesurer leur richesse incommensurable et leurs bienfaits sur la santé.

Vous pourrez vous procurer le livre de Benoît PERRET *Les plantes sauvages comestibles de nos jardins* (12 €) en début de stage. Ce support pédagogique vous accompagnera tout au long de la journée.

### INTERVENANT Benoît PERRET



#### Naturopathe et Naturaliste

Moulin du Bout  
17270 - LE FOUILLOUX  
06 51 61 90 54  
contact@benoit-perret.com



### PROGRAMME

#### Le matin

- Immersion dans le parc du gîte de Monsacou à la recherche des plantes sauvages présentes afin de préparer une salade sauvage, un pesto, une soupe... pour le repas du midi.

- Présentation des principaux nutriments (vitamines, minéraux...) des plantes cueillies et des grandes notions de la cuisine vivante et hypotoxique

#### L'après-midi

- Séance théorique en salle pour l'aide à l'identification...

- Deuxième session d'identification et de cueillette de plantes sauvages pour préparer la tisane de fin de stage à déguster sur place.

- Bavardages sur les plantes sauvages...

### Réservation obligatoire

#### Inscription

- ▶ Téléphone : Muriel Beaussenot - 05 53 27 02 99
- ▶ Mail : g.odeos24@gmail.com
- ▶ Site internet : <http://www.g-odeos.com/> 

#### Tarif

- ▶ 50 € pour les adhérents
- ▶ 70 € pour les non-adhérents

#### Lieu

- ▶ Gîte Au Léopard Doré
- ▶ Sous le Soleil de Monsacou
- ▶ 24520 Lamonzie Montastruc
- ▶ Téléphone : 05 53 27 14 72
- ▶ Auberge espagnole