



Atelier "Cueillette et cuisine : Apprendre à cuisiner les plantes sauvages du littoral"

Mercredi 5 juin 2024, RDV au Parking de l'Écocentre à 13h

Présentation de l'atelier

Venez découvrir une cuisine végétarienne saine, riche en saveurs et agrémentée de plantes sauvages que l'on trouve sur le littoral, comme la roquette sauvage, la bette maritime, la criste-marine ou la salicorne. Vous apprendrez à équilibrer une assiette à base de végétaux selon les principes de la macrobiotique, à accommoder le plus simplement les végétaux récoltés au cours de notre balade sur la côte et les légumes de saison. Les personnes qui pourront rester à l'issue de l'atelier seront les bienvenues pour partager le dîner. Pour les personnes qui devront rentrer, il sera possible d'emporter les mets préparés (apportez vos boîtes).

Programme de l'atelier

Nous irons sur l'**Ile-grande (Pleumeur-Bodou)** à la recherche des plantes sauvages comestibles. Nous parlerons des plantes sauvages courantes dans ce milieu que l'on peut intégrer dans la cuisine végétarienne, de leurs bienfaits pour l'organisme. De retour à l'Écocentre, nous apprendrons à les préparer pour concocter des plats sains et gourmands qui nourriront notre créativité pour incorporer ces super-aliments à notre cuisine quotidienne. Le soir, nous partagerons le dîner ensemble, ce sera l'occasion d'échanger nos impressions et nos ressentis sur la journée, sur les plats... Cette partie de l'atelier est facultative mais toujours des plus agréables.

Menu !

Il sera dévoilé le jour de l'atelier, mais n'hésitez pas à nous faire part de vos allergies ou intolérances alimentaires afin que les propositions conviennent au plus grand nombre.



Déroulé de l'atelier

13h - Rendez-vous sur le parking de l'Écocentre et départ pour la cueillette.

16h - Retour de la cueillette à l'Écocentre et goûter convivial.

17h - Début de l'atelier cuisine.

19h - Partage du dîner pour les personnes qui le souhaitent, ou mise en boîte des mets pour les déguster chez soi.

20h30 - Fin du repas et rangement collectif.



L'animateur

C'est en 2015 que Timothée, "Tim Lipouz", a créé son activité indépendante pour partager son goût de la gastronomie végétale. Toujours à la recherche du goût associé à la santé, sa démarche s'inscrit pleinement dans des valeurs éthiques.

La protection de la nature, les soins portés à la Terre, le bien-être animal, la justice sociale et se maintenir en bonne santé sont autant de critères qui sont au centre de sa cuisine. Dès ses débuts dans la cuisine végétale et naturelle, Timothée s'est intéressé aux plantes sauvages et à leurs multiples usages en cuisine et en médecine naturelle. Il les cueille et les utilise dans sa cuisine quotidienne depuis 10 ans. Il a récemment écrit "**Nos plantes sauvages en cuisine**", un livre bilingue français-breton dans lequel il présente 15 plantes sauvages communes en Bretagne, et dans lequel il explique comment les cueillir et les consommer.



Renseignements & inscriptions

Contactez Timothée Messenger "Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com



Le lieu du stage :

Les stages et ateliers se déroulent **dans les jardins, la maison associative et l'atelier de l'Écocentre**.

Pensés, aménagés et rénovés de façon pédagogique, ces espaces sont en cohérence avec les valeurs écologiques de l'association. Ils se situent le long du **GR34, sur un site naturel préservé du bocage breton**, à quelques kilomètres de la mer et de la magnifique **Côte de Granit Rose**. Un cadre idyllique pour une respiration ressourçante et inspirante.



Profitez-en pour **découvrir notre Écocentre et rencontrer d'autres personnes qui partagent des aspirations et projets similaires aux vôtres !**

Expérimentant une écologie pratique s'inspirant des principes de l'éducation populaire et des low-techs, l'association propose à chacun.e de découvrir et d'essayer le "faire autrement", le "faire ensemble" et le "faire soi-même". Ces temps d'échange et d'apprentissage **offrent la possibilité d'oser, de gagner en autonomie et de prendre confiance en son pouvoir d'agir**.

Nos stages et ateliers se veulent **accessibles** et traduisent notre volonté **d'accompagner les changements de comportement vers des modes de vie plus écologiques et résilients**. De février à octobre, ce sont environ 80 dates qui sont proposées dans de nombreux domaines : **travail du bois, menuiserie, charpente, éco construction, travail du métal, low-techs, vannerie, maroquinerie, jardinage, permaculture, arboriculture, assainissement écologique, cueillette et cuisine végétarienne**. [Pour découvrir tous nos stages et ateliers, c'est ici !](#)

Par ailleurs, l'association propose une **sensibilisation créative** aux enjeux écologiques via l'accueil de public sur un parc de 2Ha, espace ludique d'expérimentation de solutions pratiques pour une transition écologique. Ouvert d'**avril à septembre**, et conçu pour être animé ou visité librement, il s'adresse à un public familial et touristique, ainsi qu'aux établissements publics et privés. [En savoir + ici !](#)

Équipement à prévoir:

Un panier, des sacs en papier et une paire de ciseaux/couteau pour la cueillette.

Un tablier, un couteau et des boîtes pour emporter les plats (si vous n'avez pas de couteau convenable, ne vous en faites pas, nous sommes équipés).

Toutes les matières premières et le matériel de cuisine sont prévus et compris dans le prix de l'atelier.

Nombre de places : 10

Cette activité s'adresse aux débutant.es comme aux initié.es (gratuit pour les enfants de moins de 16 ans accompagnés de leurs parents).

Côté convivialité

Les ateliers se finissent toujours par un repas pour expérimenter les nouvelles saveurs et les bienfaits de cette cuisine dans le partage et la convivialité.

Cuisine bio végétarienne.

Durée : 6h, de 13h à 19h.

Autres dates prévues pour cette balade :

- **Samedi 15 juin**
- **Mercredi 19 juin**
- **Mercredi 26 juin**

Accessibilité au lieu de l'atelier :

En voiture ou camion, vous pouvez arriver jusqu'au [parking de l'Écocentre](#).

En train, vous pouvez arriver jusqu'à **la gare de Lannion en TGV à 11km de l'Écocentre**, (3h30 depuis Paris, 2h depuis Rennes). La [ligne de bus D du réseau péri-urbain TILT](#) peut vous amener à proximité de l'Écocentre en vous arrêtant à l'arrêt "Chardons"(3,1 km) ou "Keralegan"(4,5 km) sur la commune de Pleumeur-Bodou. Vous pouvez aussi facilement [louer un vélo électrique](#) pour faciliter vos déplacements durant votre séjour.

Renseignements & inscriptions

Contactez **Timothée Messenger "Tim Lipouz"** au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com



Politique tarifaire :

L'activité de stages et ateliers est gérée de manière **indépendante** et est **essentiellement auto-financée**.

Choisissant librement les thématiques et les intervenants avec lesquels elle collabore, l'association propose chaque année à de nouveaux formateurs de se tester, veille à renouveler son offre de stages et ateliers et expérimente de nouvelles formules.

Bien qu'elle ne soit pas pour l'instant engagée dans des démarches de certification et labellisation, l'association se donne pour mission de **garantir l'accessibilité au plus grand nombre et de façon pérenne**.

Deux tarifs sont ainsi proposés :

> Un **tarif de fonctionnement, qui correspond au prix juste** permettant à l'intervenant.e et à l'Écocentre de mener des activités pérennes économiquement, sans recherche de profit.

- ❖ **75%** des recettes vont à **l'intervenant.e** pour rétribuer les heures de préparation et d'animation, payer les charges associées à son statut professionnel, le matériel et l'outillage nécessaire ainsi que ses frais de déplacement.
- ❖ **25%** des recettes vont à **l'Écocentre** pour les heures passées à la communication, à la gestion des inscriptions, pour les frais liés à la mise à disposition du lieu du stage (eau, électricité, loyer, assurances)

> Un **tarif solidaire, accordé sans condition ni justificatif** à toute personne qui le sollicite lors de son inscription. Ce tarif offre **une réduction de 20% sur le prix du stage, et la possibilité de régler en plusieurs fois**.

Tarifs de l'atelier (comprenant un repas):

- ☐ **Tarif de fonctionnement : 50€**
- ☐ **Tarif solidaire : 40€**

Le règlement de l'atelier se fait le jour même auprès de Tim.

Modes de paiement acceptés : espèces, chèques, Chèques Vacances, Pezh.

Soutenir notre tarif solidaire :

Le tarif solidaire est un effort financier consenti par l'Écocentre et l'intervenant.e.

Nous cherchons à **accroître ce mécanisme d'équité et de solidarité** afin de rendre plus accessible nos stages et ateliers aux budgets les plus modestes.

Si vous le souhaitez, **nous vous invitons à soutenir ce dispositif par un don** qui permettra d'accorder davantage de tarifs solidaires, et de proposer une réduction plus importante.

Vous pouvez nous [**faire un don en ligne via HelloAsso**](#).

Nous vous délivrons ensuite un reçu fiscal vous **ouvrant droit à une déduction fiscale équivalente à 66%** de votre don, dans la limite de 20% de votre revenu imposable, ou une réduction d'impôt sur les sociétés de 60% du montant de ces versements, plafonnée à 20 000€ ou 5 % (5 pour mille) du chiffre d'affaires annuel hors taxes si vous le faites via une entreprise.

Autres financements :

L'Écocentre Trégor n'étant pas un organisme de formation, aucun financement (CPF, OPCO, Pôle Emploi) ne peut être débloqué. Malgré tout, certains employeurs ou comités d'entreprise ont déjà accepté de prendre en charge une partie ou la totalité du tarif. Vous souhaitez soumettre une demande de financement ? Sollicitez-nous afin d'obtenir un devis.

Renseignements & inscriptions

Contactez Timothée Messenger "Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com



Bulletin d'inscription

Pour vous inscrire, renvoyez ce bulletin complété à :

Écocentre Trégor

Route du Radôme

22560 Pleumeur-Bodou

ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com

Merci de remplir une fiche par stage souhaité !

Atelier "Cueillette et cuisine : Apprendre à cuisiner les plantes sauvages du littoral" Mercredi 5 juin 2024, RDV au Parking de l'Écocentre à 13h

Nom : _____ Prénom : _____

Commune et code postal : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Conformité RGPD : L'association Écocentre Trégor s'engage à respecter et à appliquer la réglementation en vigueur en France (Loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée) et dans l'Union Européenne (Règlement UE 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données, dit "RGPD") en matière de protection des données à caractère personnel. Contactez nous pour toute information ou exercice de vos droits *Informatique et Libertés* sur les traitements de données personnelles gérés par l'association.

Cochez ces cases si :

- ☐ Vous ne souhaitez pas recevoir les 4 newsletters annuelles de l'association Écocentre Trégor vous informant des actualités et dates des futurs stages et ateliers.
- ☐ Vous ne souhaitez pas figurer sur des photos et/ou vidéos* prises lors du stage ou de l'atelier.

* Les photos et vidéos prises durant les stages et ateliers sont strictement réservées à l'usage de l'Écocentre Trégor et uniquement à des fins de communication et de promotion des activités de l'association sur des supports numériques ou papier. Elles ne seront en aucun cas communiquées à un tiers.

Cochez les options choisies :

TARIF (repas compris) : ☐ Tarif de fonctionnement : 50€ ☐ Tarif solidaire : 40€	DON DE SOUTIEN : ☐ Je fais un don de _____ € ☐ Je souhaite un reçu fiscal.
--	---

Annulation :

- Si vous ne souhaitez plus / ne pouvez plus participer à un atelier, nous vous remercions de nous le faire savoir dans les plus brefs délais.

Renseignements & inscriptions

Contactez Timothée Messenger "Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com