

# STAGE CUEILLETTE & CUISINE : WEEK-END ALGUES & PLANTES

## Vendredi 25 et samedi 26 avril 2025 de 14h30 à 21h

### PRÉSENTATION ET DÉROULÉ DU STAGE

Le temps d'un week-end, prenez une **pause sensorielle, gustative**, et portez un regard bienveillant sur la nature environnante.

Quoi de mieux qu'une sortie à marée basse pour **reconnaître** les végétaux du bord de mer, et une balade dans l'Écocentre pour **se familiariser** avec les plantes de chez nous ?

### AU PROGRAMME :

Pendant ces deux jours, nous réaliserons deux sorties nature :

- l'une sur l'estran de Landrellec à la rencontre des **algues** ;
- l'autre sur un sentier végétal pour découvrir les **plantes cultivées et sauvages**.

Chaque sortie sera suivie d'un **atelier culinaire** dans la cuisine de l'Écocentre, vous permettant de découvrir les vertus bienfaitantes des végétaux et de les savourer lors des deux repas partagés le soir !

Vous utiliserez des **ingrédients frais, locaux et issus de l'agriculture biologique**.

Nous aborderons les thématiques d'**alimentation équilibrée végétarienne**, de **permaculture**, de **jardinage** et d'**écologie**.

Un **livret des recettes d'algues et de plantes** vous sera remis à l'issue du stage.



### AU PROGRAMME :

#### Vendredi 25 avril – Journée Plantes

- RDV à 14h30 à l'Écocentre
- Présentation du stage
- Sortie plantes sur le site
- Atelier culinaire
- Dîner à 19h

#### Samedi 26 avril – Journée Algues

- RDV à 11h30 à Landrellec
- Sortie algues
- Pique-nique (à ramener) sur la plage ou à l'Écocentre selon la météo.
- Retour à l'Écocentre
- Atelier culinaire
- Dîner à 19h

Guide naturaliste littoral et formatrice en éducation à l'environnement, **Claire MAERTEN** arpente depuis plus de 20 ans la côte costarmoricaine, de Trébeurden à Saint-Quay-Portrieux. Passionnée par les algues et toutes les richesses du littoral breton, elle propose des balades et expériences naturalistes et sensorielles, pour découvrir les paysages de la côte bretonne, la biodiversité littorale, les algues et la faune marine à marée basse.

Formée en phytothérapie et à la cuisine végétarienne au Centre de Formation Culinaire de Pleumeur-Bodou, Claire intègre les bienfaits des plantes jusque dans les assiettes, et transmet à son tour ces richesses pour une alimentation saine et savoureuse !



### ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bottes (Journée Algues)
- Chaussures de marche
- Tenue adaptée à la météo du week-end
- Tablier
- De quoi prendre des notes

**Toutes les matières premières et le matériel de cuisine sont prévus et compris dans le prix du stage.**

### CÔTÉ CONVIVIALITÉ !

Chaque journée se termine par un repas pour expérimenter les nouvelles saveurs et les bienfaits de cette cuisine dans le partage et la convivialité.

*Pensez à nous signaler intolérance ou allergie lors de votre inscription !*

**Attention :** prévoir un **pique nique** pour le midi lors de la **Journée Algues** !

### DURÉE

**2 journées**, le vendredi 25 avril de 14h30 à 21h & le samedi 26 avril de 11h30 à 21h.




**Autres dates prévues pour ce stage :**

- Vendredi 28 et samedi 29 mars
- Samedi 24 et dimanche 25 mai
- Vendredi 27 et samedi 28 juin




### NOMBRE DE PLACES

10 maximum, 4 minimum.

### TARIFS DU STAGE

-  « Fonctionnement » : 185 €
-  « Je suis solidaire » : 204 €
-  « J'ai besoin de solidarité » : 166 €

**Lors de votre inscription en ligne sur Hello Asso, choisissez de régler :**

- **soit** l'intégralité du stage (en sélectionnant le tarif de votre choix : , , );
- **soit** seulement l'acompte (et le complément vous sera demandé sur place au démarrage du stage).

POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS TARIFS, **C'EST PAR ICI !**



✉ POUR TOUT RENSEIGNEMENT... 📞

Contactez Aurélien / Flora / Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com).

✎ POUR LES IRRÉDUCTIBLES QUI PRÉFÈRENT S'INSCRIRE « À L'ANCIENNE » :

- Téléchargez et remplissez **lisiblement** le bulletin d'inscription **en cliquant ici**.
  - Envoyez-nous votre bulletin **accompagné de votre règlement** (*intégralité ou acompte – voir les montants ci-dessous sur le formulaire Hello Asso*) à l'adresse postale suivante : Écocentre Trégor – Route du Radôme 22560 Pleumeur-Bodou.
- ✉ Nous vous confirmerons par mail la bonne réception de ces éléments.

