

ATELIER CUEILLETTE & CUISINE : JOURNÉE ALGUES & PLANTES

Jeudi 1er mai 2025 de 14h30 à 21h

PRÉSENTATION ET DÉROULÉ DU STAGE

Le temps d'une journée, 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 découvrir leurs vertus bienfaites ?

Lors de l'atelier culinaire qui suivra la balade, nous préparerons et cuisinerons le dîner que nous partagerons ensemble, dans une salle prévue à cet effet. Vous utiliserez des ingrédients frais, locaux et issus de l'agriculture biologique. Ce sera aussi l'occasion de discuter aussi alimentation équilibrée végétarienne, permaculture, jardinage et écologie.

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

AU PROGRAMME :

- RDV à 14h30 à Landrellec
- Sortie algues & plantes
- Retour à l'Écocentre
- Atelier culinaire
- Dîner à 19h



LA FORMATRICE

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
- Chaussures de marche
- Tenue adaptée à la météo du jour
- Tablier
- De quoi prendre des notes

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

CÔTÉ CONVIVIALITÉ !

La 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 !

DURÉE

1 demi-journée, le jeudi 1er mai 2025 de 14h30 à 21h.

Autre date prévue pour cet atelier :

- Mardi 29 avril

NOMBRE DE PLACES

10 maximum, 4 minimum.

TARIFS DU STAGE

- « Fonctionnement » : 90 €
-  « Je suis solidaire » : 99 €
-  « J'ai besoin de solidarité » : 81 €

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.

 **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** à l'adresse postale suivante : Écocentre Trégor – Route du Radôme 22560 Pleumeur-Bodou.
- ✉ Nous vous confirmerons par mail la bonne réception de ces éléments.

