

**28 mars****Horaires :** 10h30 - 18h**Formateur.ice :** Claire MAERTEN**Nombre de places :** 10**Tarifs :**

✔ "Fonctionnement" : 90 €

👉 "Je suis solidaire" : 99 €

👉 "J'ai besoin de solidarité" : 81 €

[S'inscrire](#)

ATELIER CUEILLETTE & CUISINE : JOURNÉE ALGUES & PLANTES

Vendredi 28 mars 2025 de 10h30 à 18h

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 les locaux de l'Écocentre.

Vous utiliserez des ingrédients frais, locaux et issus de l'agriculture biologique. Ce sera également l'occasion de discuter d'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 10h30 à Landrellec
- Sortie algues & plantes
- 12h30 Retour à l'Écocentre – Pique nique partagé
- 14h -18h Atelier culinaire et chacun.e repart avec son repas du soir



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
- Des boîtes pour repartir avec votre repas du soir

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

CÔTÉ CONVIVIALITÉ !

Pour le midi nous vous invitons à apporter votre pique nique.

Pensez à nous signaler intolérance ou allergie lors de votre inscription pour la préparation du repas que vous remporterez à la fin de l'atelier !

DURÉE

1 demi-journée, le vendredi 28 mars 2025 de 10h30 à 18h.

Autres dates prévues pour cet atelier :

- Mardi 29 avril
- Jeudi 1er mai

NOMBRE DE PLACES

10 maximum, 4 minimum.

LIEU, ACCESSIBILITÉ, MODALITÉS D'ACCUEIL

RETROUVEZ **TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES ICI !**

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.

S'INSCRIRE

CONTACT



HORAIRES



DOCUMENTS



Fin dans **78 jours**

Choix des billets

Participants

Coordonnées

Récapitulatif

10 places restantes

 Tarif "Fonctionnement"

Je contribue à hauteur des frais réels engendrés par le stage, qui permettent la rémunération des formateurs et de l'équipe de l'Écocentre Trégor, l'achat de matériel et la logistique d'accueil.

90€

-

0

+

 Tarif "Je suis solidaire"

Grâce à ma générosité (+10% par rapport au tarif de fonctionnement), je permets à d'autres personnes ayant des revenus moindres de participer aux stages et ateliers à un tarif préférentiel.

99€

-

0

+

 Tarif "J'ai besoin de solidarité"

Grâce à la générosité des autres participant.e.s, je bénéficie d'une réduction de 10% sur le prix du stage, sans condition ni justificatif.

81€

-

0

+

Souhaitez-vous ajouter un don à [Ecocentre Trégor Spered All](#) en plus de votre inscription ? Pas de don 5 € 10 € 20 € Montant de votre choix