

STAGE : DÉCOUVRONS ET SAVOURONS LES FLEURS COMESTIBLES

Samedi 31 mai et dimanche 1er juin 2025 à l'Écocentre Trégor

PRÉSENTATION ET DÉROULÉ DE L'ATELIER

Les fleurs comestibles sont des trésors méconnus qu'il nous appartient de découvrir pour apprécier leur beauté, leurs qualités nutritives, gustatives et s'offrir des repas colorés et savoureux.

Ce stage s'adresse aux débutant.e.s comme aux initié.e.s.



AU PROGRAMME :

Samedi (14h-18h30) :

- Accueil autour d'une tisane et d'une gourmandise fleuries.
- Les raisons d'intégrer les fleurs dans l'alimentation.
- Sécurité, principes de cueillette, conservation.
- Les nombreuses utilisations en cuisine : crues, cuites, séchées, à l'huile, au vinaigre, dans des plats aussi divers que variés, en boissons, en décoration...

Dimanche (9h30-15h) :

- Cueillette dans les jardins de l'Écocentre et de la maison associative, nettoyage des plantes.
- Préparation d'un repas fleuri composé
- Réalisations collectives : sablés fleuris au parmesan, rouleaux de printemps, salade aux herbes folles et sa farandole de fleurs, dessert fleuri.
- Apportez un « petit » plat salé ou sucré que vous décorerez au moment du repas, de fleurs pour jouer le jeu de l'avant – après, et créer avec vos camarades, une farandole de plats fleuris.
- Décoration des plats et de la table.
- Repas et débriefing.



👤 LA FORMATRICE

Restauratrice pendant plus de vingt ans 🍳 et maître d'apprentissage, **Claire VERGAIN** est une cuisinière d'exception.

Maniant la rozell à la perfection, cette reine incontestée du tournage de crêpes & galettes 🥞 a aussi la passion des fleurs 🌸 inscrites dans ses gènes !

Ayant développé une connaissance autour du potentiel immense de ces trésors de la nature, Claire transmet aujourd'hui son art avec enthousiasme par sa cuisine tant gustative qu'esthétique 🍽️ !



"La cuisine touche à la notion de concorde, à l'amour et à la joie du partage."

Olivier ROELLINGER

👟 ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un panier
- Une paire de ciseaux/couteau pour la cueillette.
- Votre tablier, couteau et planche à découper (si vous appréciez travailler avec votre matériel).

🥰 CÔTÉ CONVIVIALITÉ !

Plaisir de partager le fruit de notre travail commun !

Le goûter du samedi et les ingrédients des plats cuisinés ensemble le dimanche sont compris dans le prix du stage.

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

🕒 DURÉE

2 demi-journées, le 31 mai de 14h à 18h30 et 1er juin de 9h30 à 15h.

🪑 NOMBRE DE PLACES :

8 places maximum, 4 minimum.

📍 LIEU, 🚗 ACCESSIBILITÉ, 🚶 MODALITÉS D'ACCUEIL 🍽️




RETROUVEZ **TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES ICI !**

📄 TARIFS DE L'ATELIER

- ✅ « Fonctionnement » : **95 €**
- 🤝 « Je suis solidaire » : **105 €**
- ❤️ « J'ai besoin de solidarité » : **85 €**

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.

 **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.

