

## Quelques sujets :

**Au Printemps : DES FLEURS EN FOLIE** : dans un monde un peu désenchanté, les fleurs sont là pour nous ré-enchanter... Le plaisir visuel d'un plat décoré de fleurs est suivi du plaisir gustatif : liste des principales fleurs facile à reconnaître –au jardin ou dans la nature- et ... qui font de l'effet ! Fabrication de mise en bouche dégustées sur place. La liste des principales fleurs toxiques est aussi évoquée.

**En toute saison : L'ART DE LA TISANE ET DES DÉCOCTIONS** : Essayons de dépasser les tisanes-sachets pour assembler soi-même des plantes ramassées ou achetées en vrac afin de réaliser des boissons personnalisées et correspondant aux besoins du moment. L'atelier se déroule tout en dégustant des tisanes de plantes de saison.

**Du Printemps à l'Automne : L'ORTIE, OUI, MAIS PAS QUE DANS LA SOUPE !** : L'ortie est à considérer comme une plante-légume qui peut être déclinée sur toute une panoplie de plats pour accompagner poissons, viandes, améliorer des farcies mais aussi l'introduire en dessert ! Confections culinaires ou dégustation de produits fabriqués par mes soins. Cet atelier aborde, bien sûr, quelques autres "stars" parmi les plantes-légumes sauvages les plus couramment utilisées comme le plantain, l'achillée mille feuilles, les amarantes, la consoude....

**En toute saison : LES PLANTES TRANSFORMÉES...** où les divers solvants utilisés pour mieux profiter des principes actifs des plantes : nous comprendrons ainsi ce que sont les macérâts huileux, les teintures hydro-alcooliques, les vins et les vinaigres macérés... Démonstration et fabrication de plusieurs macérâts...

**à l'Automne : LES RICHESSES SAUVAGES AUTOMNALES** : C'est le sureau qui ouvre le bal des plaisirs gustatifs offerts par les baies d'automne, suivi par les cenelles d'aubépine, l'épine-vinette, les prunelles, l'argousier, les alises ... pour se clore avec les gratte-culs ! On voit aussi apparaître quelques autres baies bien «engageantes» mais, attention, il ne faut pas y toucher... nous verrons lesquelles.

*Note : cet ateliers peut faire l'objet de 2 interventions : une première courant Septembre et une seconde en Novembre.*

**En toute saison : LES BIENFAITS DES PLANTES AROMATIQUES** : Comment se constituer un jardin d'herbes aromatiques en s'inspirant des jardins de simples du moyen-âge. Comment les utiliser, les conserver pour que leurs bienfaits perdurent toute l'année.

**En toute saison PLANTES ET MAGIE** : Entrons dans un monde irrationnel où la tradition populaire confère à certaines plantes des propriétés surnaturelles : plantes divinatoires, protectrices, favorisant la venue des enfants.... Nous en aborderons quelques unes -notamment par le biais des plantes de la St-Jean. La **théorie des signatures** fera le lien entre l'irrationnel et le rationnel en s'appuyant sur une logique qui n'est pas passée par le "scientifiquement prouvé" !