

Nom, Prénom :

Adresse :

Téléphone, e-mail :

Je participe à (aux) l'atelier(s) :

- Préparer l'hiver, 27 octobre
- Douceurs, 10 novembre
- Épices et biscuits, 8 décembre
- Teintures végétales, 12 janvier
- Teintures végétales, 13 janvier
- Cosmétique, 16 février
- Ortie et pissenlit, 23 mars
- Cuisine de plantes sauvages, 13 avril
- Savons et compagnie, 1er juin
- Plantes aromatiques, 20 juillet
- Ronce et sureau, 31 août

Soit : atelier (s) * 10€ d'arrhes

Merci de libeller votre chèque au nom de l'association Graines de vie et de le retourner accompagné du bulletin d'inscription à l'adresse suivante :

*Cindy Pavis - Graines de vie
28 la Belle Croix - 50290 Bréville sur Mer*

Votre participation sera prise en compte à réception de votre règlement.

 **A bientôt!**

Lieu : salle de la mairie, le bourg, 50510 Hudimesnil (à 10 minutes de Granville)

Horaires : de 10h00 à 16h00 pour les journées, de 14h 30 à 17h00 pour les demies-journées

Tarifs :

- * 48€ / atelier « journée »
- * 25€ / atelier « demie-journée »

Auberge espagnole le midi :

Chacun amène un plat à partager! sauf pour les ateliers « douceurs », « épices », « cuisine sauvage » et « plantes aromatiques et cuisine » où les repas sont inclus dans les ateliers.



Matériel :

Vous emporterez à la fin des ateliers une ou plusieurs préparations... N'oubliez pas vos boîtes et pots hermétiques!

Plus d'info : <http://grainesdevie.eklablog.com>

Associations, comités d'entreprises, groupes d'amis... nous nous déplaçons pour vous proposer un programme à la carte!
Renseignements et devis sur demande,.

CONTACT :

Graines de Vie
Cindy Pavis
28 la Belle Croix
50290 Bréville sur Mer
Tél. : 06.22.53.67.76

ATELIERS PLANTES

2012/2013



Cuisine
Beauté
Santé
Couleurs



Passionnées de botanique et explorant tous les jours les mille et une manières d'utiliser les plantes, nous aimons partir en balade avec un panier et un couteau mais aussi passer du temps dans notre cuisine et expérimenter des nouvelles recettes alimentaires, de beauté, de couleurs!

Nous poursuivons également recherches et formations : diplôme de phytologue-herboriste (Association pour le Renouveau de l'Herboristerie), DU de conseil en phyto-aromathérapie (Paris 13).

Les ateliers sont construits selon des approches complémentaires : théorie, pratique et échanges.

Au plaisir de se rencontrer et de faire ensemble...

Véronique Fattersack
Cindy Pavis

● **Préparer l'hiver avec les plantes médicinales...**

27 octobre

... Tout en apprenant à fabriquer les remèdes de base de la pharmacie familiale : infusion et décoction, teinture mère, pommade.

● **Douceurs exquises et permises**

10 novembre

Comment et pourquoi sucrer différemment vos préparations ? Préparation et dégustation d'un repas salé/sucré. Fabrication de bonbons à partir de plantes et d'ingrédients courants : caramels au sureau, roudoudous à la menthe, guimauve à la rose...

● **Épices et biscuits**

8 décembre

De la cuisine à la pharmacie familiale, tout sur des épices puissantes et savoureuses telles que le poivre, le curcuma, la cannelle, la cardamome, le safran, le gingembre. Préparation et dégustation du déjeuner. Fabrication de biscuits aux épices et aux plantes.

● **Teintures végétales**

12 et 13 janvier

Samedi : comment extraire les couleurs des plantes et teindre différents tissus? Les jaunes, rouges et gris/noir par macération, création d'un nuancier sur soie, laine et coton.

Dimanche : le bleu et le montage de cuves, un peu de théorie sur les couleurs, teinture d'un foulard en soie.



● **Cosmétique naturelle**

16 février

Les ingrédients de la cosmétique naturelle : les plantes, huiles végétales, eaux florales... et ceux de la cuisine ! Fabrication de produits de toilette : shampooing, dentifrice, crème...

● **Ortie et pissenlit, 23 mars**

Ronce et sureau, 31 août

Voici quatre plantes que tout le monde connaît et reconnaît! Mais savons nous tout ce que l'on peut faire avec ? Cuisine, préparations médicinales, teinture végétale, boissons conviviales et de santé seront abordées lors de ces deux demies-journées.

● **Cuisine sauvage de printemps**

13 avril

Observation et reconnaissance des plantes sur le terrain : ortie, pissenlit, nombril de Vénus, plantain... Cueillettes, cuisine salée et sucrée pour le déjeuner et le goûter.

● **Savons et compagnie**

1er juin

Apprenez à fabriquer votre savon dur et votre savon mou, puis déclinez ces deux préparations en recettes variées et étonnantes!

● **Plantes aromatiques et cuisine**

20 juillet

Observation et cueillettes des plantes dans le jardin : thym, sarriette, hysope mais aussi lavande, verveine, agastache..., cuisine salée et sucrée pour le déjeuner et le goûter.

Recette de cuisine sauvage :
bonbons de coquelicot

100g de pétales frais de coquelicot
200g de sucre

Passer au mixer les pétales. Ajouter le sucre et faire cuire jusqu'à une consistance sirupeuse sans ajouter d'eau. Arrêter la cuisson lorsque votre préparation a la consistance du caramel. Laisser ensuite sur une plaque refroidir avant de découper en petits dés.

