

LES ATELIERS DES SAVOIRS-FAIRES DE SEMEURS D'ESCAMPETTE PROGRAMMATION 2018 / 2019

Vous souhaitez améliorer votre santé dans le respect de l'environnement???

BRAVO !!!

Les ateliers pratiques sont de retour dès le mois d'octobre !!!

Venez découvrir :

«Une alimentation durable et santé»* pleine de bons sens, goûteuse et simple à remettre en oeuvre tout en allégeant réellement notre impact environnemental.

«l'herboristerie familiale»**: saine, simple et sécuritaire au service de sa santé et celle de ses proches.

Venez comprendre et expérimenter ces fondamentaux de l'autonomie.

de 19h à 21h30. 1er* ou 3eme mardi du mois à la MJC de Bussières (42).**

Semeurs d'Escampette

Le Freney

42510 Bussières

semeursdescampette@gmail.com

semeursdescampette.com

06 75 85 45 29



LES TOQUES DU MARDI CUISINE DURABLE ET SANTE

Nous aborderons pourquoi et comment rendre nos repas plus végétariens sans carence et dans la découverte de nouvelles saveurs. Ce sera l'occasion de redécouvrir le cru, les lactofermentations, l'intérêt des algues, des aromatiques et des épices. Comment utiliser les fanes et autres délaissés du panier, comment faire ses boissons maison pour le plaisir de tous ainsi que les substituts aux allergènes et intolérances (lactose, gluten...). Une foule d'astuces et de compréhension pour sortir du train train quotidien, pour peser sur les orientations de notre société, pour revitaliser notre assiette et notre porte monnaie. Parce que l'alimentation est le premier remède, et que manger c'est voter.

Dégustation en fin d'atelier des préparations réalisées ensemble.

oct : végétaliser ses menus pourquoi, comment

Nov : lactofermentation et kefir

Dec : menu de fête sans défaite

Jan : revitalisation au coeur de l'hiver

Fév : les algues

Mars : cuisine sauvage

Avril : anti gaspi

Mai : les aromatiques

1 er mardi du mois

l'atelier :

22€ mini, 25 € recommandé, + soutien
ou 175 € le cycle de 8 ateliers

LES HERBES DU MARDI HERBORISTERIE FAMILIALE

Ré-approprions nous les savoirs-faires liés aux plantes de nos contrées. Venez expérimenter les techniques de transformation, de conservation, découvrir les usages de l'achillée, du plantain ou de la bardane et bien d'autres. Comment et pourquoi faire un cataplasme, une alcoolature ou un vinaigre médicinal. Baumes, poudres et compresses reprendront enfin leur place dans votre quotidien.

En fin de cycle vous serez en mesure de vous appuyer sur une vingtaine de plantes efficaces, et polyvalentes, ainsi que sur des techniques simples à mettre en oeuvre. Reconnues par une large bibliographie et un usage ancestrale, ces plantes sont pour beaucoup, déjà dans votre environnement. *Bien sur en aucun cas ces ateliers ne sauraient se substituer à un avis médical.*

3 ème mardi du mois

160€ prix mini, 175€ recommandé, 190 € soutien

le cycle de 8 séances.

ne peut pas être pris à la séance.

BALADE DÉCOUVERTE

DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Partons à la découverte des plantes sauvages sur un site extraordinaire entre les ruines médiévales de Donzy et la rivière Charpassonne.

Explorons les usages et vertus, les particularités et histoires de ces sauvageonnes.

dégustation en fin de séance.

2eme **dimanche du mois** oct et nov, puis de mars à juillet.

Aux ruines de Salt en Donzy. durée : 2h30.

RV. sur le parking à 9h15.

Prix libre : recommandé 6 €

prévoir une tenue adaptée à la saison et de bonnes chaussures, cahier et scotch ou appareil photo pour herbier.

Conditions :
adhésion obligatoire
à la MJC BUSSIÈRES

La Cipièrre 42510
Bussières



inscription
auprès
d'Agnès LOMBARD
06 75 85 45 28
semeursdescampette.com