



LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES DE NOS MONTAGNES

La table est mise au bord des chemins et dans les prairies ! La nature nous offre une grande diversité de plantes comestibles et gratuites, aux fleurs colorées et aux saveurs oubliées. Venez cueillir et récolter vos propres feuilles, racines, graines et fleurs afin de composer votre assiette naturelle et saine.

Descriptif de la sortie :

Au gré des saisons, nous parcourrons les riches et variés milieux naturels situés à l'écart des zones de fréquentation touristiques et d'élevage, à la recherche des plantes de montagne, qui se distinguent par leur teneur élevée en substances précieuses et savoureuses. Selon les espèces, la cueillette sera possible mais dans tous les cas raisonnée. Et je vous communiquerai quelques conseils pour conserver ou accommoder au mieux votre récolte.



Informations pratiques :

- Rendez-vous devant le magasin Skiset Olympic Sports place des Eucherts à 9h ou 14h.
- **Sortie à la ½ journée accessible à toute personne.** Durée de la marche n'excédant pas 2h00, peu de dénivelé positif.
- **Tarif par personne : adulte 25€**

Non inclus le déplacement éventuel avec votre véhicule jusqu'au lieu de la sortie (à proximité de la Rosière).

Prévoir des vêtements chauds (polaire, coupe vent), casquettes, lunettes et crème solaire ainsi qu'une réserve d'eau suffisante

Contact :

Stéphane, accompagnateur en montagne diplômé d'état
Tel 07 87 10 73 22
stephane.regazzoni@orange.fr



Inscriptions 24 heures à l'avance directement par téléphone ou au magasin Skiset Olympic Sports place des Eucherts (tel 04 79 06 88 37)

