



STAGE WEEK-END

Cuisine Sauvage

26 au 28 avril 2024

Ô Jardin des Kamis
224 route des châteaux
33190 St-Sève



La connexion à la nature comme un fil conducteur,
les plantes sauvages comme moyen d'expression...

Voilà le thème de ce stage de cuisine sauvage
que je vous propose, au Jardin des Kamis.

STAGE WEEK-END

*Cuisine
Sauvage*

Un week-end complet ?

Oui, c'est le temps minimum nécessaire pour s'immerger en profondeur, sentir, toucher, et passer à la pratique et au vécu.

Je vous accueille vendredi 26 avril en fin d'après-midi (17h) afin de commencer de bon pied le lendemain et **consacrer 2 jours complets à l'initiation aux plantes sauvages**, samedi 27 et dimanche 28 avril.

Le thème ?

La connexion à la nature, la (re)connaissance des plantes sauvages et la cuisine.



Les objectifs ?

Découvrir ensemble et **en pratique** les bases du bon usage des plantes sauvages comestibles en cuisine :

- **Reconnaissance** des plantes sauvages locales
- Bonnes pratiques de **cueillette sauvage**
- Vertus et bienfaits des plantes étudiées
- **Cuisine et transformation** : séchage, poudres, infusions, fermentations
- Connexion aux **rythmes de la nature** et re-connexion à soi



Vous repartez avec les fiches plantes, toutes les recettes vues pendant le stage, les échantillons que vous aurez préparés vous-même et, bien sûr, toutes les expériences sensorielles et émotionnelles vécues et enregistrées dans votre corps !

L'objectif de ce stage est de vous accompagner dans l'utilisation des plantes sauvages au quotidien, en vous donnant toutes les premières bases, en répondant à toutes vos interrogations, en levant vos doutes... afin que vous puissiez **vous lancer concrètement et en toute confiance** sitôt rentrés à la maison.

STAGE WEEK-END

*Cuisine
Sauvage*

Où ?

Au cœur même de notre terrain de jeux, sur le site **Ô Jardin des Kamis**, à Saint-Sève (à 2 km de La Réole, en Sud Gironde).

Le Jardin des Kamis est un lieu de 2,5 ha qui a pour vocation

- d'être un **lieu nourricier** pour notre famille et les personnes qui y passent (wwoofeurs, stagiaires),
- d'être un **lieu de transmission** autour de la connexion à la nature, aux plantes et à nous-même,
- d'être un **lieu de production** de plantes aromatiques et médicinales géré par *Les Simples Sacrés*.



Afin de concilier harmonieusement ces éléments, nous nous inspirons des outils et des pratiques de la **permaculture** pour Prendre soin de la Terre, Prendre soin des hommes et Partager équitablement les surplus.

Qui ?



Le week-end est animé par **Aurélie**,
Passeure de Nature
www.ojardindeskamis.fr

Vous aurez sans doute l'occasion de croiser les autres acteurs du lieu :
Olivier, Juliette & Les Simples Sacrés, les enfants

... et bien sûr les animaux et les Kamis du jardin !



STAGE WEEK-END

*Cuisine
Sauvage*

Matériel ?

Je vous conseille d'emporter :



- des **chaussures fermées** et confortables (baskets ou chaussures de marche)
- une **tenue souple** ; si possible un pantalon long (dans notre jardin, il est fait une part belle aux ronces et aux orties)
- les accessoires nécessaires pour s'adapter à la météo (imperméable, lunettes de soleil, chapeau, ...)
- une **gourde**
- votre panier de cueillette, vos ciseaux

Tout autre matériel nécessaire pour la participation aux ateliers est fourni.

Tarif ?

Le tarif de participation au stage (du vendredi 17h au dimanche 17h) est de **220 euros**. Ce tarif inclut la participation à tous les ateliers, les fiches plantes/recettes, le matériel pour fabriquer les échantillons et les repas du midi (repas végétarien, samedi et dimanche).

Un acompte de 100 euros est demandé à la réservation et payable directement en ligne : www.ojardindeskamis.fr (page calendrier)

Il s'agit d'un tarif unique. Un étalement des paiements est possible sans problème, me contacter pour toute demande.

STAGE WEEK-END

Cuisine
Sauvage

Hébergement ?

L'hébergement n'est pas inclus dans le tarif de participation au stage.

Si vous habitez loin ou si vous souhaitez profiter de ce moment pour une pause nature, je peux vous proposer :

- de **poser votre tente**, votre (petit) camion ... ou simplement votre duvet pour une nuit à la belle étoile ... directement dans le jardin : supplément 8 euros/nuit (avec petit déjeuner frais au chant du coq)
- de **disposer de la chambre d'ami** pour plus de confort : supplément 15 euros/nuit (avec petit déjeuner frais au chant du coq)
- de **trouver un gîte** calme dans les environs : me contacter au besoin.



STAGE WEEK-END

Cuisine
Sauvage

Planning ?

Vendredi [soir 17h - 19h]

- Accueil du groupe - jeux de cohésion et interconnaissance
- Visite du lieu
- Balade sensorielle et fabrication de son herbarium de reconnaissance
- Verre de bienvenue aux allures sauvages

Samedi

[matin 9h - 13h]

- Réveil matin nature
- Balade découverte et cueillette
- Préparation du repas à base de plantes sauvages

[Repas végétarien // pause]

[après-midi 15h - 18h]

- Connexion à la nature et à soi
- Balade découverte
- Séchage et poudres
- Infusions, vinaigres et pickles

Dimanche

[matin 9h - 13h]

- Réveil matin nature
- Balade découverte et cueillette
- Préparation du repas à base de plantes sauvages

[Repas végétarien // pause]

[après-midi 15h - 17h]

- Connexion à la nature et à soi
- Balade découverte
- Limonades et vins infusés

Encore des questions ?

Pas de souci, je serai heureuse d'y répondre !

N'hésitez pas à me contacter par mail ou téléphone.

Les inscriptions sont ouvertes dans la **limite d'un groupe de 8 personnes.**



Aurélié Delayen - Ô Jardin des Kamis

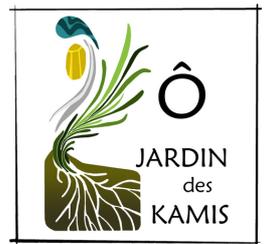
Passeure de Nature

06.51.47.09.40

www.ojardindeskamis.fr

aurelie@ojardindeskamis.fr

facebook.com/ojardindeskamis



STAGE WEEK-END

*Cuisine
Sauvage*