



ATELIERS 'Plantes sauvages pour savon et cuisine'

« *La cuisine de plein air !* »

Après la visite de l'exploitation *Quintet* et *la Cloche*, nous allons ensemble récolter et cueillir dans la nature environnante : consoude, lierre terrestre, menthe, laurier, tilleul, carotte... et bien d'autres plantes selon la saison. Avec ces ingrédients nous vous proposerons deux manières de les utiliser :

en **SAVON** et en **PREPARATION CULINAIRE**.

Etonnant? Vous allez voir que les mêmes plantes peuvent se décliner aussi bien en cosmétique qu'en alimentaire. Le matin l'atelier est autour de la fabrication du savon et l'après-midi autour de préparations culinaires.

Loin du cours magistral, tout le monde met la main à la pâte, pour réaliser, entre autres, le repas qui sera partagé le soir (végan, végétarien ou traditionnel).

Vous repartirez avec les recettes, quelques pots de condiments et le savon préparés au cours de la journée.

MAI 2016	JUIN 2016	JUILLET 2016	AOÛT 2016
Vendredi 6 mai	Dimanche 12 juin	Mercredi 13 juillet	Mercredi 3 août
Dimanche 15 mai	Dimanche 19 juin	Mercredi 20 juillet	Mercredi 10 août
Dimanche 29 mai		Mercredi 27 juillet	Mercredi 17 août
			Mercredi 24 août

HORAIRES : 09h30-12h00, visites et atelier savon 12h00-14h00 déjeuner sur place 14h00 -21h00, atelier cuisine et dîner pris ensemble. La journée est maintenue en cas de mauvais temps.

LIEU : l'exploitation de *Quintet condiments biologiques* - Vachères en Quint, (26150 - Drôme)

INTERVENANTS : Veronica MANTEL et Agathe MANDRILLON

TARIF : 75 euros par personne, comprenant deux ateliers, deux repas, tous les ingrédients et les fabrications souvenirs. Possibilité de réserver des paniers-repas de midi et/ou le repas du soir pour les accompagnants.

INSCRIPTION : avec le bon d'inscription ci-dessous ou par mail à associationlacloche@orange.fr, l'inscription est définitive après réception du chèque d'acompte de 35 euros à l'ordre de « Association la Cloche », à envoyer à Association La Cloche, 26150 Vachères en Quint ou par virement FR79 2004 1010 0715 9606 1X03 807

AMENER : couteau, tablier, planche à découper, stylo & cahier/carnet

NOMBRE DE PARTICIPANTS : minimum 6 personnes, maximum 15 personnes

Pour plus de renseignements : <http://lafermeduquintet.canalblog.com> ou 06 33 75 19 60

BON D'INSCRIPTION ATELIER « PLANTES SAUVAGES POUR SAVON ET CUISINE »

NOM, prénom	
Adresse CP - Ville	
Téléphone	
Mail	
Date(s) de stage	
Nombre de participants	
Nombre de repas supplémentaires : 8€ panier repas midi, 15€ repas du soir	