



L'Arrière-pays  
Château de Lusigny

Atelier *partage de savoirs*

# DES PLANTES SAUVAGES

## à ressentir et déguster !

Comment observer  
et analyser les plantes  
sauvages ? Comment les  
distinguer, les reconnaître et  
connaître leurs bienfaits ?

Par quelles plantes sommes-  
nous spontanément attirés ?  
Et quel sens peut-on donner  
à ces affinités ?

Quelles sont celles que  
l'on peut manger ?  
Comment les cuisiner ?



Photo : *Benoîte* par Geneviève Pouzols, 2013

## Samedi 28 mai 2016

de 9h30 à 16h

au **château de Lusigny-sur-Ouche**

### Intervenantes

Chantal Euzen, pharmacienne,  
étudie les plantes de façon  
sensible selon l'approche  
anthroposophique  
et Marie Monnet, ingénieur en  
nutrition, s'intéresse aux  
qualités gustatives et nutritives  
des plantes.

9h30

Accueil, introduction

10h-12h

Promenade et cueillette pour une découverte  
gustative, botanique et médicinale des plantes

12-14h

Repas partagé : chacun(e) amène au moins un plat  
(salé ou sucré) composé, de préférence, à partir  
d'une ou plusieurs plante(s) sauvage(s)

14h-18h

Diaporama des plantes à travers les saisons et  
échange sur les utilisations médicinales et culinaires.

Participation aux frais : 15 €

(12 € pour les adhérents de l'Arrière-pays)

### Réservation obligatoire

auprès de Marie Monnet : 06 20 24 53 97  
ou par mail : [contact@l-arriere-pays.eu](mailto:contact@l-arriere-pays.eu)