

Remise en forme  
printanière

Ail des ours, fines herbes et recettes détox

## Objectifs



Vous ne connaissez pas l'ail des ours : alors vous allez découvrir avec ravissement cette plante aux multiples usages et bienfaits.

Vous connaissez déjà : laissez-vous surprendre par mille recettes inattendues, de l'apéritif aux feuilles farcies en passant par des graines au vinaigre et des fleurs cristallisées au sucre.

L'ail des ours est conseillé en cas de cholestérol, hypertension, anémie...

Avec la cueillette de la journée, le repas vous réservera maintes surprises : sauces et marinades créatives, fond de tarte sans pâte, incrustations de feuilles, fleurs en beignets, tiges confites, pain aux herbes, jus d'herbes, smoothies, etc.



## Où ?

3b rue de Bassemberg  
67220 Lalaye  
Infos détaillées sur le  
site, page « accès »

## Contenu

**A découvrir ou à approfondir.  
Des recettes, aussi simples  
qu'inattendues, alliant plaisir  
des papilles et forme retrouvée  
à la sortie de l'hiver.**

Balade ponctuée d'anecdotes, d'ours et de légendes. Avec le printemps, les bonnes herbes vont nous détoxiner et nous revitaliser : l'ail, certes, mais aussi oignon, poireau, plantain, capselle, oseille, gaillet, et quelques autres. Ces plantes seront déclinées en cuisine sous de multiples formes : feuilles, boutons, fleurs, graines... Recettes commentées. Propriétés médicinales. Informations diététiques. Elaboration du repas sauvage.



## Activités

Balade botanique  
Ateliers et causeries  
Exposition  
Préparation du repas  
Polycopiés, bibliographie

## Contact

Tél 03.88.58.91.44  
gerard@jardingourmand.com

## Organisation

Animateur :  
Gérard Verret



## En pratique

**Amener** cahier pour notes  
et confection d'un herbier,  
scotch, appareil photo.  
Vos recettes à partager

## Autres stages

Cuisine des fleurs  
Conserves naturelles  
Alimentation crue