

# Journée de 10 à 17 h fin juin

## INTRODUCTION

### Grignotages

Amandes grillées au sel de Guérande et poudre de foin

Carottes découpées en roses et garnies de mousse de lentilles aux épices

Crème de maquereau fumé, mascarpone et bouton de pissenlit au vinaigre sur feuille de chou chinois

Fleur d'onagre farcie avec une boule de chèvre frais aromatisée aux fleurs de poireaux sauvages et enrobée d'un hachis de fleurs de lotier

Pesto d'ail des ours et fleurs d'ail cristallisées sucrées sur pain au calendula

Mousse de lentilles vertes aux épices sur tranche de pain aux orties et graines germées de tournesol

Crêpes aux orties, fromage blanc et truite fumé

Munster blanc et chutney sur pétales de roses et tranche de courgette

Tofu fumé dans une feuille de renouée bistorte et boutons d'ail des ours au vinaigre

Paillason d'orties à la poudre d'amandes

Le tout accompagné de :

- Kombucha aux fleurs de coquelicot et d'hibiscus
- Kéfir traditionnel au citron et figues
- Limonade de fleurs de sureau
- Vin de fleurs : sureau et pissenlit
- Eau plate et pétillante

### Salades

Salade de graines germées décorées de fleurs : mauve et épilobe en épis

- alfalfa et radis
- alfalfa et trèfle,

Salades de légumes du tonneau :

- Choux rouge et compote de pommes nature
- Céleri rémoulade à la crème soja
- Carottes, miel, noix, huile de noix et cubes de pommes

Saumon sauvage mariné : miel de sapin, hachis de consoude, de menthe, fleurs poireaux, huile de colza, sel et poivre

## PAUSE

### Plat principal

Aiguillettes de poulet marinées à la poudre de foin

Malfatis aux orties avec fromage blanc, barkass et œufs ; sauce brocolis et graines d'ail des ours

Galettes de pommes de terre et quinoa

Focaccia ail des ours et mousse de carottes nouvelles au basilic

Salade de légumes mélangés et sa vinaigrette au vinaigre de kombucha et orties

Accompagné de :

- Vin rouge bio

Vaisselle recyclable : assiettes en feuilles de palmier, verres en fibres végétales, couverts en bois.

## PAUSE

### Desserts

Roulade de fraises et incrustation de feuilles de fraisier des bois

## PAUSE

Tiramisu aux framboises et fleurs de sureau

Cerises givrées

Couppelles en croquante avec incrustation de bleuets garnie de noix confite

Accompagné de :

- Café et infusion de fleurs de reine des prés
- Liqueurs de vieux garçon, liqueur de coquelicot et liqueur de framboises

## PAUSE

## DEPART

## Deux expositions

Exposition de 20 plantes sauvages

Exposition de plantes magiques de la St Jean

- Millepertuis, lierre terrestre, gaillet jaune et armoise en compagnie d'angélique en bouton et de chénopode blanc.

### Six interventions à l'occasion des pauses et de l'introduction

Causerie sur la cuisine sauvage

Causerie sur l'alimentation vivante

Causerie sur les graines germées

Causerie sur la St Jean :

- Les rituels les vertus des plantes magiques et le lien avec la fête de Noël
- Démonstration de fumigation à base d'armoise séchée
- Bocal d'huile de millepertuis : fabrication et usages

Causerie présentant les propriétés et usages des plantes en exposition

En partant :

- Repérage de plantes aux abords de la salle : aspérule, plantain majeur, trèfle

