

**Christian  
Giroux**

**Botanique,  
Gastronomie,  
Plantes de santé**



**Les plantes de  
montagne en automne  
au pied du Mezenc**

Lieu :

Les Bastides  
43550 Saint Front

Contact :

Christian et Isabelle Giroux  
06.79.07.99.91.  
christian.giroux0007@orange.fr

Régine Lay  
06.15.36.34.16  
regine.lay@orange.fr

Ps : merci de signaler tout régime alimentaire



**Prix :**  
48 € / jour : animation + un repas  
Ou 65 € si 2 repas

**Hébergement :**  
32€ / jour et par personne

**1-2-3  
octobre  
2015**

## Les orientations thématiques par jour

### Jeudi 1 : Gastronomie traditionnelle

#### Cueillette et valorisation des plantes sauvages en cuisine

**Matin :** Sur le terrain

observation des plantes, informations botaniques et d'usages, cueillette, récolte de graines et comprendre leur reproduction

**Après-midi :** en cuisine et sur le terrain

Préparations culinaires pour le repas du soir, et plus ...  
Echanges d'expériences

### Vendredi 2 : Plantes de santé

#### Connaissance des plantes, culture, usages et propriétés

**Matin :** Visite de l'exploitation d'Anne Lecomte et Marc Joubert

Plantes sauvages et aromatiques : propriétés, culture, travail du sol

**Après-midi :** Utilisation immédiate de la plante sauvage pour soi-même

Les préparations et les usages.  
Réalisation d'une préparation pour soi

### Samedi 3 : Gastronomie contemporaine

#### Cueillette et valorisation des plantes sauvages en cuisine

**Matin :** Sur le terrain

observation des plantes, informations botaniques et d'usages, cueillette, récolte de graines et comprendre leur reproduction

**Après-midi :** en cuisine et sur le terrain

Préparations culinaires pour le repas du soir, et plus ...  
Echanges d'expériences  
Géologie, paysage, nature du terrain

**Soirée : échanges et perspectives**

le Mezenc, histoire et devenir. A nous de décider ...

**N.B.**

Prévoir des petits sachets en papier pour la récolte des graines