

La Tisane Lumineuse

Calendrier animations,
avril mai 2024



Avril 2024

Les grignotages sauvages



Venez passer une après-midi gourmande autour des plantes sauvages comestibles !

Ateliers balade de reconnaissance des plantes sauvages, réalisation de recettes et dégustations.

Dans ces ateliers, vous apprenez à reconnaître les meilleures plantes sauvages comestibles, à repérer les confusions avec les toxiques.

Vous découvrez les propriétés nutritionnelles et médicinales des plantes, les meilleures façons de les utiliser dans la vie quotidienne et les recettes culinaires pour en profiter régulièrement.

Les recettes sont simples à mettre en œuvre et goûteuses !

Vous apprenez comment faire des macérations de plantes dans le vinaigre, comment introduire les plantes sauvages dans des lactofermentations, faire des pestos, des tartinades et les meilleures recettes culinaires pour tirer le meilleur des plantes.

Se régaler d'un goûter aux herbes sauvages dimanche 14 avril 14h30-18h

**A la Ferme du Chastel près de Carentan, 10 mn
de Carentan et 30 mn de Saint-Lô.**



**A la Ferme du Chastel Producteurs de fromages et produits
fermiers, 33, rue du Mesnil, Saint-Georges-de-Bohon, 50500 Terre et
Marais-Facebook : [Ferme du Chastel](#)**

**Le temps d'un atelier découvrez la saveur de quelques plantes sauvages
de la fin du printemps et apprenez à les utiliser.**

Découvrez les préparations culinaires à base d'herbes sauvages originales, simples, délicieuses et gorgées de vitamines, minéraux et de nutriments. Apprenez leur intérêt nutritionnel et gustatif, sachez repérer les plantes sauvages toxiques à éviter.

Après une promenade de reconnaissance et de cueillette de plantes sauvages, nous réalisons deux gourmandises que nous dégusterons accompagnées de boisson aux plantes de saison.

Atelier de 3H30 : balade cueillette, réalisation de 2 recettes culinaires, dégustations des préparations et d'infusions, un support pédagogique avec les recettes fourni : 40 euros/ personne

**Places limitées, inscriptions par mail ou téléphone , inscriptions par mail ou tél
06 07 69 75 58**

**Se régaler d'un goûter aux herbes sauvages,
dimanche 21 avril 14h30-18h à Cerisy-la
Forêt au Camping de la Croisée des Chemins**



Après une promenade de reconnaissance et de cueillette de plantes sauvages, nous réalisons deux gourmandises que nous dégusterons accompagnées de boisson aux plantes de saison.

Atelier de 3H30 : balade cueillette, réalisation de 2 recettes culinaires, dégustations des préparations et d'infusions, un support pédagogique avec les recettes fourni : 40 euros/ personne

Places limitées, inscriptions par mail ou téléphone

Un atelier "Grignotages sauvages" aura lieu près de Vire à Saint Germain de Tallevende le dimanche 26 mai de 15H à 18H30.

Atelier de 3H30 : balade cueillette, réalisation de 2 recettes culinaires, dégustations des préparations et d'infusions, un support pédagogique avec les recettes fourni : 40 euros/ personne

Places limitées, inscriptions par mail ou téléphone

Au Fil de l'Ortie

**Atelier sur l'ortie samedi 27 avril 2024
de 14H30 à 18H00 à Cherbourg**



Connaissez-vous vraiment l'Ortie ?

**Déroulez le fil de l'ortie : son histoire et ses usages populaires.
Découvrez tous ses secrets : recettes culinaires, d'herboristerie
et cosmétiques avec ses feuilles, ses racines et ses graines.**

Tout le monde connaît l'ortie et beaucoup ont goûté sa soupe.

Pour autant, l'ortie recèle plein de facettes encore méconnues !

**Dans cet atelier, découvrez l'ortie sous un nouveau jour et les meilleures
façons de la préparer pour bénéficier de ses bienfaits :**

**Quels sont les meilleurs moments de récoltes pour la cuisiner, pour la
sécher pour des tisanes ? Quelles sont ses vertus en herboristerie et les
meilleures préparations à avoir sous la main ?**

**Comment faire une infusion nutritive qui permettra d'extraire ses
précieus minéraux de façon optimale ? Comment faire une limonade
d'ortie ?**

**Comment utiliser ses racines, ses graines et pour quels usages ?
Quels sont ses usages en cosmétique ?**

Dans cet atelier vous apprenez des recettes simples et inédites :
Vous découvrez l'usage traditionnel de l'ortie à travers les âges, ses indications en herboristerie pour les maux d'aujourd'hui et les meilleures façons de la cuisiner : en pesto, en tarte, en pâté végétal ou en lacto-fermentation.

Vous saurez comment la conserver et la préparer comme complément alimentaire pour entretenir votre vitalité.

Nous aborderons aussi des recettes cosmétiques faciles pour l'entretien de la peau et des cheveux.

Atelier de 3H30 : balade cueillette, dégustations de recettes culinaires, dégustation d'infusions, un livret récapitulatif de 15 pages sur l'ortie et ses recettes, une préparation à l'ortie faite ensemble à emporter : 40 euros/ personne

Places limitées, inscriptions par mail latisanelumineuse@gmail.com
ou au tél 06 07 69 75 58

Béatrice Mera, Blog [La Tisane Lumineuse](#)

Fête de l'arrivée de l'été au Camping de la Croisée des Chemins à Cerisy-la-Forêt avec la Tisane Lumineuse



Samedi 1er juin 2024 de 14H à 20H
**Célébrons l'arrivée de l'été autour des plantes
aromatiques, médicinales et comestibles !**

Inauguration de l'herboristerie de l'épicerie du Camping de la Croisée des Chemins

-Animations et partages de savoirs autour des plantes aromatiques médicinales et sauvages

-Bar à tisanes

Rencontre entre passionnés de l'herbalisme, débutants ou connaisseurs bienvenus !

Entrée libre, réservations souhaitées

Si vous n'êtes pas inscrit aux actualités de La Tisane Lumineuse, pensez à me communiquer votre adresse mail et vous serez averti en temps et en heure des animations à venir.

Si vous pouvez accueillir un atelier de la Tisane Lumineuse chez vous, l'atelier vous est offert ! Pour plus de détails, contactez-moi.

Blog LA TISANE LUMINEUSE

Béatrice Mera latisanelumineuse@gmail.com

06 07 69 75 58