

7 octobre 2023 : forêt gourmande

Assemblée très féminine ce samedi 7 octobre !

La dizaine de participantes et les 4 animatrices / accompagnatrices était-elle plus sensibles à la botanique gourmande que l'unique participant et le seul organisateur masculin ? Pas certain !

Très belle ambiance pour cette réunion plébiscitée par les participant(e)s !

Il a d'abord fallu aller chercher au bon endroit, reconnaître à coup sûr, cueillir avec respect les plantes à cuisiner. Des conseils de prudence ont été délivrés.

Ces aspects cueillette et reconnaissance furent traités par Claire Bargeton (naturopathe) et Hugues Servant (forestier) lors de la balade-cueillette à Salives. Les participant(e)s se sont notamment rendu compte que de nombreuses plantes communes, souvent qualifiées de « mauvaises herbes », sont comestibles. Des plantes ont aussi été cueillies au fur et à mesure de la visite pour constituer des herbiers personnels.

Magali Sparh (diététicienne) et Claire Bargeton, ont abordé des données médicales et les « bienfaits » des plantes sur la santé et la manière de la cuisiner.

Puis, tous se sont retroussé les manches ! Etant peu nombreux, chacun à trouver facilement quelque chose à faire en cuisine, tout cela dans la convivialité. Au programme, réalisation d'une soupe, de rouleaux d'automne, d'un brownie cru, d'un jus de fruit vitaminé ! Le temps de dégustation a permis à chacun de faire un retour sur l'événement et de goûter aux fruits de leurs efforts. Les participant(e)s sont reparti(e)s avec des brochures, dont certaines réalisées spécialement pour l'occasion, par le Pays Seine-et-Tilles et le CNPF.