



MIAM, UNE PLANTE !

Durant ces trois après-midis en nature, nous observerons de près quelques plantes sauvages de notre région que l'on peut consommer. Vous apprendrez comment les reconnaître, où les trouver et quelques précautions de cueillette. Enfin, nous préparerons ensemble quelques recettes simples : le 1^{er} jour, les tartinades ; le 2^{ème} jour, les salades ; et le 3^{ème} jour ; chaussons et chapatis au feu de bois. Mmmm ! un régal de la nature !

Mercredis
26 AVRIL, 3 et 10 MAI 2017

Cours d'observation et de cuisine de plantes sauvages

MIAM, UNE PLANTE !

INFORMATIONS PRATIQUES

- Marche :** De niveau facile,
Env. 5 km, comptez 1h30 de marche effective
Sentiers et chemins en terre ou en asphalte
- Votre guide :** Bastian Keckeis est accompagnateur en montagne avec
Brevet fédéral. Il aime savourer les délices de la nature.
- Vous :** Amoureux de la nature, vous avez au moins 12 ans et
souhaitez apprendre à reconnaître des plantes sauvages
comestibles.
- Prix :** 40.- CHF adulte, 20.- CHF enfant dès 9 ans
comprenant accompagnement par un professionnel et en-
cas nature.
Votre trajet jusqu'au lieu de départ et celui du retour ne
sont pas compris.
- Inscription :** Sur « Rendez-vous avec... » pour le 10 mai
<https://www.facebook.com/rendezvousavec>
et avec le formulaire en ligne sur le lien
<http://www.latracebleue.ch/information/inscription.php>,
ou par téléphone pour les 26 avril et 3 mai
maximum 14, minimum 6 personnes



- | | |
|----------------------|--|
| Rendez-vous : | mercredi 26 avril 2017, 13h30, Léchelles gare
mercredi 3 mai 2017, 13h30, Léchelles gare
mercredi 10 mai 2017, 13h30, Sorens, camping |
| Fins : | mêmes jours, 17h30, mêmes lieux |

- Accès :** Possible en transports publics
En voiture, parking possible à Léchelles et à Sorens
- Equipement :** Habillement adapté aux conditions météorologiques,
souliers de marche, sac à dos avec en-cas, boisson, autres
si nécessaire.
- Conditions :** Le programme peut être modifié en fonction des
conditions météorologiques.
Chaque participant doit posséder une assurance accident
personnelle.
Conditions générales complètes sur le site internet



MIAM, UNE PLANTE !

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris personne(s) à la sortie

- La/les personne(s) inscrite(s) est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette sortie.
- Je remettrai la somme à l'accompagnateur au départ de la randonnée.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

N° de téléphone :

Adresse de courrier électronique :

Remarques :

J'ai eu connaissance de ces sorties par :

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales.

Date :

Signature :

COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson
1626 Vuadens

En faveur de:
CH12 8010 8000 0164 6550 3
La Trace Bleue
Keckeis Bastian
Route de Fribourg 2
1773 Léchelles
ccp: 10-4818-7