

Agenda 2024 de la Ferme du Regardin

« Si l'on sème... » vous propose :

| | | | |
|---|---|--|--|
| <i>Week-end des 27 et 28 avril 24</i> | <i>Plantes en Folies Au Château de Pupetières :</i> | <i>- Notre conférence en salle - Samedi à 16h : « Plantes sauvages en salade : photos et recettes » - Notre brocante solidaire à thème : « Charmants déjeuners sur l'herbe » En continu sur le stand</i> | <i>A Châbons (38) Sam. et Dim. 10h-18h</i> |
| <i>Dimanche 19 mai 24</i> | <i>Stage Ferme du Regardin</i> | <i>Cuisinez les mauvaises herbes : niveau 1 Identification au jardin !</i> | <i>Journée : 9h30-17h</i> |
| <i>Dimanche 26 mai 24</i> | <i>Petit déjeuner de fête des mères ! Ferme du Regardin</i> | <i>Thème : « Ortie : votre meilleur amie ! » Conférence au jardin et dégustation</i> | <i>Matinée 9h-11h</i> |
| <i>Dimanche 2 juin 24</i> | <i>Stage Ferme du Regardin</i> | <i>Cuisinez les mauvaises herbes : niveau 2 Tous en cuisine !</i> | <i>Journée : 9h30-17h</i> |
| <i>Dimanche 9 juin 24</i> | <i>Stage Ferme du Regardin</i> | <i>Nos plantes sauvages de secours : identification et utilisations en situations simulées !</i> | <i>Journée : 9h30-17h</i> |
| <i>Dimanche 7 juillet 24</i> | <i>Petit déjeuner Ferme du Regardin</i> | <i>Thème : « Comment boire les plantes : infusion, décoction, sirop et jus crus ! » Conférence au jardin et dégustation</i> | <i>Matinée 9h-11h</i> |
| <i>Dimanche 6 octobre 24</i> | <i>Stage Ferme du Regardin</i> | <i>Huiles essentielles : Se soigner efficacement et sans risque</i> | <i>Journée : 9h30-17h</i> |

Cartes et stages cadeaux disponibles toute l'année, sans durée de validité !

Créez un groupe de 8 pers., votre participation est offerte, et vous pouvez choisir votre date et votre thème !

Nous nous déplaçons également sur le lieu de votre choix : nous contacter !

+ d'infos sur notre site (en refonte !) « [La ferme du Regardin](#) » /ou 04 74 20 53 07 / ou 06 68 36 22 70

Adhésion annuelle : 10€- Inscriptions par ordre chronologique de retour de mail : silonseme@orange.fr

Pensez au sur-mesure : nous sommes à votre écoute !

Les stages et animations, en détails .../...

Dimanche 19 mai 24 - Stage « **Cuisinez les mauvaises herbes - niveau 1 : Identification !** » - 9h30 à 17h.



C'est décidé, on s'y met !

De nombreux végétaux sauvages sont comestibles, mais il faut bien se l'avouer, tous n'ont pas la même valeur gustative ! On est d'accord, c'est affaire de goût personnel, et aussi affaire d'urgence : en mode « survie/bushcraft », on est tout de suite moins exigeant...

Pour cette journée, nous rencontrerons des plantes et fleurs de nos campagnes VRAIMENT délicieuses dans l'assiette ! Au jardin, nous vous apprendrons à identifier les plus intéressantes et faciles à repérer (vous en connaissez sûrement déjà quelques unes... si, si !).

Pas de risque de confusion, un apport nutritionnel sans égal (et gratuit), des saveurs nouvelles pour des accords inédits dans l'assiette : franchement, vous ne pouvez plus ignorer ces petits trésors spontanés qui s'invitent à la table des grands chefs !

Le temps du repas gastronomique et chic (osons le dire ☺) permettra de vous faire une idée très concrète, et restera une expérience inoubliable (ce sont les commentaires des stagiaires !). Bref, on découvre, on sent, on touche, on goute cru et cuit pour que vous puissiez, dès lors, désherber en remplissant votre panier, ou partir en cueillette sauvage : écologique et économique !

Pour ne pas trop écrire, un support de stage complet vous sera envoyé. Ayez de quoi faire des photos pour mémoire !

100€ (compris : support de stage© + collation d'accueil et super repas issu des récoltes du potager bio !)



*Dimanche 26 mai 24 - Petit déjeuner de fête des mères : « **Ortie : votre meilleure amie !** »
9h à 11h - 35€/pers. **Conférence au jardin et dégustation***

Permaculteurs, naturopathes, écologues et nutritionnistes s'accordent sur un fait : s'il fallait élire la meilleure plante sauvage, ce serait évidemment l'ortie !

Protéines, chlorophylle, fer, silice, vitamines : après cette matinée, vous saurez comment la consommer pour optimiser ses bienfaits en fonction de votre santé. La réconfortante soupe d'ortie est ancrée dans la mémoire collective, mais il y a bien d'autres façons de mieux l'absorber, comme vous le testerez !

Point de massifs splendides, d'abondant potager, de biodiversité protégée sans la précieuse urticante : après quoi, nous ne serions pas étonnés que vous souhaitiez planter une grande ortieraie !

Petit déjeuner dans le jardin, à l'ombre des pins, avec vaisselle d'époque, chants d'oiseaux et nappes blanches ! Nous vous préparons de belles douceurs de palais, à boire et à croquer, et, même s'il n'est pas besoin de le préciser : tout est bio et issu des récoltes de notre verger-potager ! Vous allez adorer !

Dimanche 2 juin 24 - Stage « Cuisinez les mauvaises herbes - niveau 2 : Tous en cuisine ! »
- 9h30 à 17h.

Nous vous accueillons sur ce stage si vous avez déjà réalisé le 1^{er} niveau « identification des plantes sauvages comestibles au jardin » de cette année ou des années précédentes, ou si vous savez reconnaître les principales délicieuses « mauvaises herbes » !

Pas d'inquiétude : nous réviserons ensemble... Cette journée se passe en cuisine !

Tablier, balance et ingrédients : nous réaliserons des recettes simples et bluffantes, de la cueillette à l'assiette. Vous aurez le livret de recettes maison et les astuces de préparation pour qu'à votre tour, comme les Chefs étoilés, vous osiez mettre à votre table de « savoureuses sauvages » de saison !

100€ (compris : support de stage® + collation d'accueil et super repas issu des récoltes du potager bio !)



Dimanche 9 juin 24 - Stage « Nos plantes sauvages de secours : identification et utilisations en situations simulées » 9h30 à 17h.

En randonnée, bushcraft, survie, ou plus généralement, pour enrichir nos savoir-faire utiles et transmissibles, la connaissance des plantes de secours et de premiers soins, est une étape majeure vers l'autonomie : elles poussent à nos pieds et peuvent nous rendre d'immenses services ! Nous irons facilement à leur rencontre car elles sont abondantes et reconnaissables dans un environnement très large ! Nous irons plus loin en nous projetant dans des

mini-scénettes où vous serez, si vous le souhaitez, acteurs et/ou soignants ! En réalité, après 15 ans d'expérience pédagogique, c'est la façon la plus efficace et drôle de mémoriser les gestes, les astuces et les propriétés des plantes.

Il est important d'avoir de quoi faire des photos pour mémoire, et pour ne pas devoir écrire toute la journée, vous aurez un livret de stage très complet !

100€ (compris : support de stage® + collation d'accueil et super repas issu des récoltes du potager bio !)





Dimanche 7 juillet 24 - Petit déjeuner : « Comment boire les plantes : infusion, décoction, sirops et jus crus ! » Conférence au jardin et dégustation

9h à 11h - 35€/pers.

Des mémoires de grands-mères aux sites de recettes, nous ferons un point clair pour garder l'essentiel des dosages et des gestes, et apprivoiser les plantes les plus délicates ou exigeantes. Vous saurez comment faire un sirop d'excellente qualité, comment réussir le mariage des arômes et des propriétés médicinales de nos herbes à tisanes préférées:

Quant aux jus crus, leur action ciblée sera fonction de leurs compositions : autant savoir comment s'y prendre, et tant qu'à faire, qu'ils soient bons !

Nous reverrons les règles, et inévitablement, les exceptions !

Petit déjeuner dans le jardin, à l'ombre des pins, avec vaisselle d'époque, chants d'oiseaux et nappes blanches ! Nous vous préparons de belles douceurs de palais, à boire et à croquer, et, même s'il n'est pas besoin de le préciser : tout est bio et issu des récoltes de notre verger-potager ! Vous allez adorer !



Dimanche 6 octobre 24 - Stage « Huiles essentielles : se soigner efficacement et sans risque » - niveau 1 - 9h30-17h

Concentrés de principes actifs, les huiles essentielles (HE) sont incroyablement puissantes. Maîtriser les bases de leur utilisation sera notre objectif premier pour vous sécurisez.

Pour votre bien-être ou les premiers soins familiaux, nous vous guiderons, dans la pratique et dans la théorie : vous allez goûter, inhaler et tester les HE, afin que vous puissiez, chez vous, agir en toute sérénité.

Que doit-on absolument regarder sur les étiquettes des flacons ? Quelles sont les HE indispensables à avoir sous la main ? Quelles sont les recettes et les modes d'absorption ? Les trucs, astuces et littérature de référence pour agir, simplement et efficacement...

Une journée dense, riche d'expériences et pleine de révélations, à la hauteur de ces fabuleuses essences !

Pour apprécier tous les plaisirs qu'offrent ces précieuses fioles, le repas-dégustation est également élaboré avec des HE : un extraordinaire voyage immobile...

On vous attend ?

100€ (compris : matériel et support de stage© + collation d'accueil et repas issus des récoltes du potager bio)



N'attendez pas pour prendre date et de vous inscrire (par ordre chronologique de retour de mail) !

Au réel plaisir de Vous revoir...