

# FREBECOURT

Mercredi 29 avril 2026

**Journée cueillette et cuisine**

Bleu Sauvage à FREBECOURT

**Le matin :**

Cueillette des herbes sauvages aux alentours, retour au Gîte pour tri, lavage, classement et reconnaissance des herbes.

Puis élaboration du repas confectionné en commun et pris tous ensemble.

Echange des recettes.

**L'après-midi :**

Visite du jardin, connaissance des plantes comestibles.



**Le gîte**

**Le pont de Frébécourt**

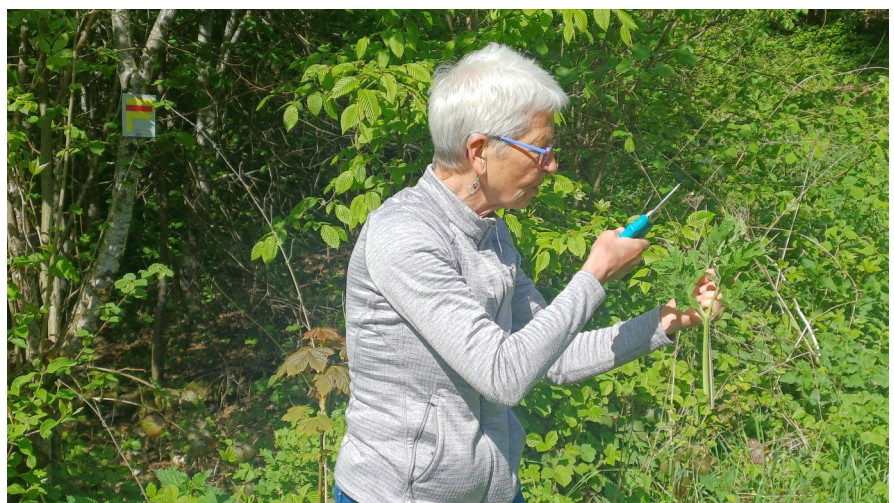




## CUEILLETTE ET EXPLICATIONS



A la découverte des plantes sauvages  
- des ateliers pour s'émerveiller et pratiquer -



Blandine notre hôte pour la journée











Attention Sceau de Salomon  
Non comestible





# Reconnaissance des herbes ramassées, tri, lavage, classement









Dégustation jus de sureau



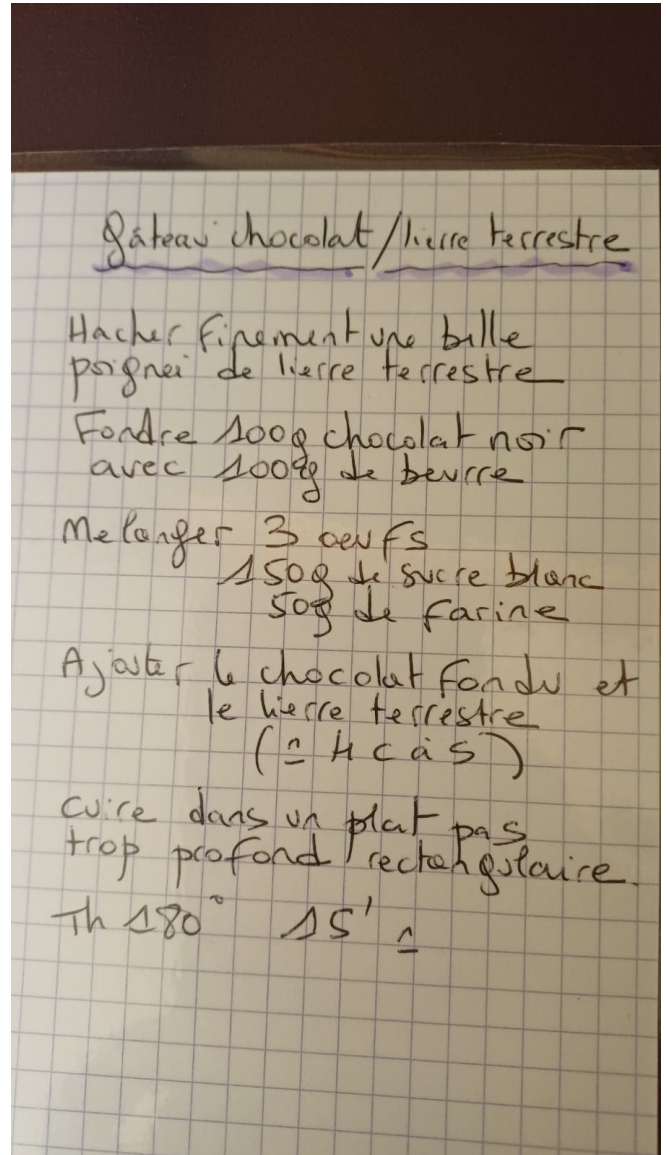
# Menu

Mercredi 29 Avril | Eau de Lilas

- 1) Saupé de printemps.
- 2) Beurre d'ailiaire
- 3) Tapenade verte / ail des ours
- 4) Tartinade verte / ail des ours.
- 5) crackers au plantain
- 6) Gressons origan
- 7) Naan - omelette / Fromage frais / truite
- 8) Guacamole orties
- 9) Champignons farcis et pommes de terre rôties
- 10) Naan et camembert fourré
- 11) crème parfumé sureau
- 12) Sabon choco / terre
- 13) Nardes florale pressentit

# Elaboration du repas confectionné en commun et pris tous ensemble.

## Préparation gâteau au chocolat avec lierre terrestre





**Tapenade verte  
et tartinaade verte ail des  
ours**

**Les pains indiens ou naans  
partent au four  
pour la cuisson**





**Champignons farcis**  
Orties, armoise, plantain,  
Rumex, berce épiaire





Préparation de navettes florales  
par Christine



**Gressins à l'ortie,  
origan et ail des ours**

## LA DEGUSTATION



# *La table des chefs*



**MIAM MIAM**



## Crackers aux feuilles et bourgeons de plantain



# LE JARDIN



**Merci à tous les acteurs  
qui ont participé à cette journée**