

# ***S'accorder au Printemps***

## **Balade et cuisine sensibles**

**6 au 8 mai 2022**

**Gîte des Baconnets (route du col de la Chaudière, Saillans, Drôme)**

**Arrivée le 6 mai à partir de 17h, départ le 8 mai à partir de 17h.**

### **PROGRAMME :**

#### **vendredi soir :**

le stage démarre autour d'un dîner partagé composé par les participants (spécialité de votre région, votre plat favori, votre dernière découverte culinaire ou simplement des fromages et du pain du marché...) on fait connaissance, on déguste.

#### **Samedi matin :**

**Balade de reconnaissance des plantes et arbres comestibles.**

**Nous partirons à pied depuis le gîte et nous serons accompagné par Estelle\***

\*Estelle Bridonneau :

Amie des plantes, Semeuse de liens entre l'homme et le vivant  
Créatrice et productrice d'une gamme de cosmétiques naturels  
Conseillère en herboristerie  
Diplômée de l'École des plantes de Paris

[www.yuluka-plantes.com](http://www.yuluka-plantes.com)

**Pique nique sur le chemin et pause méridienne**

(préparé par mes soins)

#### **Samedi après midi :**

**Atelier de cuisine.**

**Préparation d'un festin pour le soir (apéritif, grignotis, plat et dessert)  
avec un mélange de préparation cultivées et sauvages.**

**Nous aborderons l'ancrage, la bonne posture, le lien avec la terre pour mieux cuisiner  
Ainsi qu'une initiation à la cuisson solaire.**

#### **Dimanche matin :**

**Atelier de cuisine.**

**Préparation du repas de midi (entrée, plat, dessert)**

**Nous découvrirons les bons outils pour couper, râper, émincer...**

**Nous utiliserons la cuisson douce en marmite de terre.**

**Repas en terrasse et pause méridienne**

#### **Dimanche après midi :**

**Balade à pied depuis le gîte.**

**En chemin, exercices d'observations et de ressenti en pleine nature.**

**Comment être en lien avec notre environnement. Se ressourcer.**

**Fin du stage à 17h.**

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom et Prénom:

Âge :

Profession :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Personne à contacter en cas de besoin :

Intérêt et expérience autour de la cuisine/cuisine sauvage :

La cuisine sera végétarienne bio et locale.

**Avez-vous un régime alimentaire ou des allergies à signaler ?**

Bien que le dénivelé soit positif, les balades prévues sont accessibles à toutes et tous.

### Hébergement au choix :

**Dortoir** en alcôve individuelles.(10 places) 15€/nuit/pers

**Logement** extérieur léger (roulotte/tipi etc... non chauffé) : 15€/nuit/pers

**Logement** individuel (caravane/module chauffé/chbre chez l'H) 20€/nuit/pers

**Studio** (comprenant un lit, un cli-clac+ cuisine+salle de bain) : 25€/nuit/pers ou 40€/2

**Autonomie** (camion ou tente avec son propre couchage) : 5€/nuit/pers

*\* Les draps, taies d'oreiller et serviettes ne sont pas fournis.*

### Règlements du stage :

**frais pédagogique et repas : 200€**

Le solde du stage + l'hébergement vous sera demandé à votre arrivée.

A noter que le repas du vendredi soir est en mode auberge espagnole, tout vous sera expliqué dans un courrier 1 mois avant le stage.

### Pour vous inscrire :

**Adressez ce formulaire rempli (hébergement compris) et signé**

**accompagné d'un chèque d'acompte de 90 €**

**(Non encaissé et à l'ordre de Céline Hudelot)**

**Adresse :** Hudelot Céline 370 Combet 26400 Cobonne

L'acompte peut se faire aussi **par virement :**

Pour recevoir un rib, contactez moi : cuisinesensible@outlook.fr

### Conditions d'annulation :

Si vous deviez annuler :

✓ **Jusqu'à 3 semaines** avant le début du stage (13 avril), nous vous rendons l'acompte, sans condition.

✓ **A partir du 14 avril**, l'acompte sera encaissé, sauf si votre place est réattribuée.

Nous nous réservons le droit d'annuler le stage en dessous de 8 participant-es inscrit-es ou de contexte sanitaire défavorable car nous restons évidemment tributaires de l'évolution de la situation.

Dans ce cas, votre acompte vous sera restitué.

**Pour venir :**

**Les Bacconets, route du col de la Chaudière, près du village de Saillans.**

**En train :** Gare de Valence TGV, puis Saillans.

**En voiture :** Prendre la route du col de la Chaudière à la sortie de Saillans si l'on vient de Crest. Rouler pendant 5km puis vous verrez un chemin forestier qui part sur la droite (boîte aux lettres verte avec un panneau Bacconets). Si vous arrivez au village des « Auberts », c'est que vous êtes allés trop loin, il faut faire demi-tour, c'est 200m avant !

Vous pourrez vous garer sur le petit parking juste en face de la piste pour le covoiturage. Le chemin est praticable pour les véhicules un peu hauts, sinon il vaut mieux s'abstenir (2km de piste) !

**Attention : Ne mettez pas de GPS, il envoie ailleurs !!!**

**A prévoir :** Le lieu se situe en plein milieu de la forêt, à une altitude de 750m. Pensez à prendre des chaussures adaptées et des vêtements chauds, les soirées peuvent être fraîches !

**Pour covoiturer :** vos adresses courriel seront mises en partage pour vous organiser (sauf refus de votre part).

**Petit équipement à prévoir :**

- Tenue d'extérieur (il peut faire encore frais) : vêtements chauds et de pluie, chapeau et lunettes de soleil, chaussures de marche, sac à dos léger et gourde
- Draps, taie d'oreiller, serviette et nécessaire de toilette
- Carnet de notes et crayons
- Ciseaux, sécateur, opinel, petits sacs pour cueillette (papier ou tissu), votre tablier pour la cuisine

Les dernières informations seront communiquées le mois précédant le stage

**Date et Signature :**