

Stage découverte Cuisine et autonomie gourmande

du 20 au 22 septembre 2024

Pension complète : arrivée à 17h

Demi-pension : arrivée à 17h30 pour le
cercle d'ouverture

Un weekend pour apprendre à faire
différentes transformations
alimentaires, à partir de cueillette
de plantes sauvages et de bons
produits bios de notre ferme, pour
tendre vers un mode de vie plus
autonome et plus résilient !



Les
Amanins

1324, route de Crest 26400 La Roche sur Grâne

04 75 43 75 05

info@lesamanins.com

www.lesamanins.com



Tarifs

- Pension complète : 307€
 - Demi-pension et dîner du vendredi : 204€
 - Demi-pension : 185€
- + Adhésion à l'association Les Amanins : 20€

Programme

Jour 1

- 17h : Accueil et installation (pour les personnes en pension complète uniquement)
- 18h : Cercle d'ouverture collectif : présentation des Amanins et du déroulé du weekend

Jour 2 : 9h30 – 17h30

- Atelier fromage : fabrication de brousse maison
- Visite du lieu en lien avec les piliers de l'autonomie
- Balade reconnaissance et cueillette de plantes sauvages
- Transformation de plantes sauvages (salade sauvage, pesto, sirop...)

Jour 3 : 9h – 16h30

- Atelier pain façon "à refaire à la maison"
- Atelier de transformation "du jardin à l'assiette" : faire ses condiments maison
- Cercle de clôture collectif

Les intervenants

Suzy Chatton : animatrice nature, directrice de séjours, coordinatrice de projets en éducation à l'environnement.

Lénah Crone, cuisinière aux Amanins.

Benjamin Desvignes, éleveur aux Amanins.