

# 7 petits déjeuners à thème...



*La Ferme du Regardin vous accueille au jardin,  
pour une pause enchantée, gustative\* et pédagogique !*

360 Chemin du Regardin - 38260 Le Mottier

. Sur réservation par mail à [silonseme@orange.fr](mailto:silonseme@orange.fr) ou 04 74 20 53 07 (messagerie)

. Horaire : 9h à 11h . Participation : 30€ - 25€ pour les adhérents Si l'on sème

Ne tardez pas à vous inscrire, les places sont limitées.

\* Recettes maison et produits du jardin bio !

## *Un régal de fleurs à croquer*

Samedi 25 mai - Veille de fête des mères !

Un thème résolument tendre et charmant pour célébrer les mamans, ou pour un brin de légèreté colorée. A la carte des fleurs à grignoter, on s'attend à trouver du sucré... Nous verrons ensemble combien la nature est généreuse et surprenante. Une expérience gustative pleine de délicatesse, orchestrée par nos fleurs de jardin, tout en finesse.

## *Le tour de l'ortie, sans se piquer !*

Vendredi 31 mai

Vous connaissez tous la plante, avez lu les recettes, et puis on oublie... Après cette matinée à vous expliquer, vous troquerez peut-être la roseraie pour une grande ortieraie ! Protéines complètes, chlorophylle, vitamines, silice, fer : vous saurez comment la préparer pour un énorme apport santé. Point de massifs splendides, d'abondant potager, de biodiversité protégée, sans l'aide précieuse de la belle urticante. Mais finalement, c'est chouette aussi de l'inclure en cuisine, comme super-aliment, tout simplement !

## *Capter le parfum des fleurs*

Mercredi 10 juillet

Au royaume des parfums célèbres, la molécule synthétique est reine, mais aujourd'hui, nous allons l'oublier, pour revivre les senteurs telle que la nature les produit pour séduire : nous serons donc, comme l'insecte, charmé, attiré, captivé. Et s'il nous est possible de capturer les notes parfumées, en minuscule quantité, on respirera ce privilège avec humilité, conscient du cadeau fragile autant que volatile...

## *L'art de l'infusion*

Mercredi 17 juillet

Une pause « découverte de saveurs », récoltées et mitonnées pour vous. Dans la tasse et dans l'assiette, une généreuse et délicieuse nature en partage. Deux heures d'enchantement dans la verdure pour apprendre à marier la qualité des arômes, et les propriétés médicinales de nos plantes à tisanes préférées.

## *Les plantes des philtres d'amour*

Mercredi 21 août

Que trouve-t-on dans les potions destinées à vous attacher la Belle ? Comment captiver le Prince forcément charmant ? De tous temps, les plantes ont fait des miracles en la matière et nous verrons ce que la nature fabrique vraiment, et ce que nos cerveaux fantasmes également...

Avant de nous quitter, vous pourrez ingérer le philtre d'amour maison, mais sachez que cette recette restera bien secrète...

## *Potions d'alchimistes et plantes à sortilèges*

Mercredi 28 août

Se transformer en loup-garou, un soir de pleine lune, ou soigner une blessure en pleine nature, vous saurez ce qu'en dit le grimoire, et ce qu'on en pense au laboratoire...

Vous ferez l'expérience d'une délicieuse biodiversité végétale, aux saveurs particulières... Deux heures d'enchantement et de dégustation, pour comprendre nos légendes et traditions.

## *Nos plantes anti-stress*

Samedi 7 septembre

Qui peut se targuer d'échapper au stress, cet état qui, à l'ère primitive, était destiné à nous faire fuir face au danger, à nous sauver ? Cet état d'alerte n'est donc pas conçu pour durer : quand l'alarme se déclenche trop souvent, ou trop longtemps, le corps et l'esprit ne trouvent plus de repos, ne différencient plus le jour de la nuit. Les plantes nous offrent des outils puissants dont il serait dommage d'ignorer les effets, quel que soit la cause du stress dérangeant ou l'âge auquel on le subit...



# *Rendez-vous au jardin... du Regardin !*

Notre programme prochainement en ligne  
sur le site du Ministère de la Culture  
<https://rendezvousauxjardins.culture.gouv.fr/>

**Samedi 8 juin** après-midi, 14h-17h30, et  
**Dimanche 9 juin**, 10h-12h/14h-17h30

Entrée solidaire sur le site : à partir de  
2€/pers. au profit des animations jeunesse et  
publics fragilisés.



## *Jeu d'rôle : le jeu dont vous êtes la bête...*

Deviens une petite bête du jardin, pour mieux la connaître !

Sam. et dim 14h30/15h15 - de 5 à 99 ans -

## *Un rouge-gorge sur faïence : du projet à la réalisation finale*

Poncif, oxydes, cuisson : les étapes en pratique !

Par Valérie Le Métayer, Faiencière d'art et d'histoire.

Sam. et dim. 15h-15h45

## *Exposition : Les animaux sur faïence*

Sam. 14h-17h30

Dim. 10h-12h/14h-17h30



## *Visite libre : L'herbier sauvage, local et... vivant !*

Parcours documenté pour découvrir les secrets des plantes spontanées

Sam. 14h-17h30 Dim 10h-12h/14h-17h30

## *Visite commentée :*

*Cultiver les plantes sauvages, c'est éthique, très utile et vraiment facile ! Faites un pas vers l'autonomie tranquille*

Sam. et dim 16h-16h45 / Dim 11h-11h45 de 12 à 99 ans -

Nous intervenons auprès des écoles, en classes, et pour tous les niveaux... Faire un herbier numérique, construire un parcours des senteurs, observer la faune auxiliaire, installer un jardin... Les projets se montent pendant les vacances et les budgets se votent à la rentrée...

Intéressés ? Contactez-nous : 04 74 20 53 07 ou 06 68 36 22 70

*Au plaisir de vous revoir...*