

Agenda 2023 à la Ferme du Regardin ! « Si l'on sème... » vous propose :

<i>Dimanche 16 avril 23</i>	<i>Stage</i>	<i>Soins cosmétiques aux plantes : les bases pour bien commencer</i>	<i>Journée : 9h30-17h</i>
<i>29, 30 avril et 1^{er} mai 23</i>	<i>Nouveau !</i>	<i>« Plantes en folie ! » au Château de Pupetières Infos sur le site du château</i>	
<i>Dimanche 14 mai 23</i>	<i>Stage</i>	<i>Cuisinez les mauvaises herbes : niveau 1 Identification au jardin !</i>	<i>Journée : 9h30-17h</i>
<i>Dimanche 11 juin 23</i>	<i>Stage</i>	<i>Cuisinez les mauvaises herbes : niveau 2 En cuisine !</i>	<i>Journée : 9h30-17h</i>
<i>Dimanche 18 juin 23</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Capturer le parfum des plantes... en cuisine !</i>	<i>matin 9h-11h</i>
<i>Dimanche 2 juillet 23</i>	<i>Stage</i>	<i>Médicinales de nos prairies : identification et préparations - niveau 1</i>	<i>Journée : 9h30-17h</i>
<i>Dimanche 17 septembre 23</i>	<i>Stage</i>	<i>Huiles essentielles : les bases pour bien commencer – niveau 1</i>	<i>Journée : 9h30-17h</i>
<i>Dimanche 8 octobre 23</i>	<i>Nouveau stage !</i>	<i>Faire ses vins de plantes : médecine ET délices !</i>	<i>Journée : 9h30-17h</i>
<i>Dimanche 15 octobre 23</i>	<i>Stage</i>	<i>Cuisinez avec les huiles essentielles – niveau 2</i>	<i>Journée : 9h30-17h</i>

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

- . Créez un groupe de 8 pers., votre participation est offerte !
- . Pour un groupe de 8 pers. min., vous choisissez la date et le thème de votre choix !
- . **Nous pouvons nous déplacer 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 16 avril 23 - Stage « Soins cosmétiques aux plantes : les bases pour bien commencer ! » 9h30-17h



Uniquement des plantes et des ingrédients bio tout simples !

On a tous envie de prendre soin de soi et des gens qu'on aime, sans avoir à bâtir un labo tout inox, ni lire des kilomètres de recettes expertes et complexes.

C'est donc l'heure de l'autonomie et du passage à l'acte guidés : ensemble, nous allons décliner la gamme des basiques quotidiens : lotion, crème de jour, antirides, baume cicatrisant, dentifrice... Vous réaliserez 3 produits à emporter, mettant à l'honneur ces ingrédients naturels, faciles à trouver, cueillir ou acheter, qui vont rapidement devenir vos chouchous de salle de bains !

Et pour ne pas avoir à écrire, le précieux support de stage(©) vous donnera les éléments pour créer vos formulations personnelles et adaptées, tout en faisant un pas remarquable vers une consommation éthique, super économique et responsable...

Vous verrez : c'est comme de la cuisine en miniature, c'est bien plus facile qu'il n'y paraît, et c'est tellement satisfaisant et valorisant, le fameux « C'est Moi qui l'ai fait ! »...

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

Dimanche 14 mai 23 - 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 11 juin 23 - Stage « Cuisinez les mauvaises herbes - niveau 2 : En cuisine ! » - 9h30 à 17h.

Nous vous accueillons sur ce stage si vous avez déjà réalisé le 1^{er} niveau d'identification de plantes sauvages comestibles, 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 saladier : 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 18 juin 23 - Petit déjeuner : « Capturer le parfum des plantes... en cuisine ! »

9h à 11h 35€

Quoi de plus fédérateur que la cuisine, que vous soyez amateur ou connaisseur ?

Ce petit déjeuner est une joyeuse conférence en plein air, avec échanges d'expériences gustatives et bonne humeur communicative !

Ça a du vous arriver : l'infusion sans goût, le taboulé au hachis d'herbes insipide et tout noir, le pesto qui sent bon la tonte de pelouse, le sirop maison dont vous cherchez le parfum derrière le sucre, le thym qui n'amènent qu'amertume à votre ratatouille... Tout ça, c'était AVANT qu'on en parle, AVANT qu'on y goûte, AVANT ce p'tit dèj super sympa 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 juillet 23 - Stage « Médicinales de nos prairies : identification et préparations » - niveau 1
9h30 à 17h.

Comme l'accent est mis sur la reconnaissance des plantes au jardin, il serait utile d'avoir de quoi faire des photos pour mémoire ! Vous allez apprendre à identifier les principales médicinales sauvages, indispensables à la pharmacie familiale de 1^{ers} soins (dont les fameuses « plantes de survie »). Vous maîtriserez leurs astuces de cueillettes et de conservation, leurs principales utilisations (formes galéniques) et nous réaliserons quelques transformations. 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 17 septembre 23 - Stage « Huiles essentielles : les bases pour bien commencer » - 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 sécuriser.

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)



Dimanche 8 octobre 23 - Stage « Faire des vins de plantes : médecine ET délices ! »

9h30 à 17h.

Si les plantes et l'alcool se marient parfaitement depuis si longtemps, c'est d'abord parce que les principes actifs des médicinales se fixent et se conservent merveilleusement sur ce support !

Et quand on ne dispose pas de distillateur, savoir faire une alcoolature (ou teinture) de plantes fraîches ou sèches, c'est déjà très bien. Et rassurez vous, en médecine, une cuillerée de vin de plante, même diluée dans un verre d'eau, est déjà suffisant !

Qui a la bonne alcoolature, n'a plus peur des piqûres (dicton présentement inventé pour l'occasion... mais néanmoins vrai ☺ !) Voilà pour la médecine !

Et offrons-nous ce plaisir de rendre le soin agréable au palais : vins doux parfumés aux fleurs ou aux

fruits, apéritifs et digestifs, notre savoir faire est à votre disposition ! Pour vos cadeaux ou vos productions maison, nous vous donnons notre expérience, nos astuces et nos recettes approuvées !

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



Dimanche 15 octobre 23 - Stage « Cuisinez avec les huiles essentielles » niveau 2 - 9h30-17h

Il vous faut une formation de base sur les huiles essentielles avant d'imaginer les cuisiner ! Oui, c'est logique, mais c'est mieux de le préciser ☺

Pré-requis : ce stage s'adresse à tous les utilisateurs confirmés et aux participants des stages « aromathérapie », « se soigner simple et efficace avec les huiles essentielles : niveau 1 », « huiles essentielles : les bases pour bien commencer ».

Comment ça se passe, concrètement ? On est en cuisine toute la journée : vous préparez, vous goûtez, vous ajustez, et comme chaque équipe veut l'avis des autres : on mange beaucoup et on s'amuse toute la journée !

Plus que pour n'importe quelle cuisine, celle qui utilise les huiles essentielles et les hydrolats requière précision et savoir-faire, mais c'est aussi LA cuisine qui explose en bouche, surprend et enthousiasme tous les convives... Et à l'approche des fêtes, ça fait vraiment plaisir de maîtriser ces recettes savoureuses et thérapeutiques : **Une combinaison tout simplement magique !**

100€ (compris : livret de recettes® + collation d'accueil + le repas à rallonge issu des récoltes du potager bio)

N'attendez pas pour prendre date et pour vous inscrire !

Au réel plaisir de Vous revoir...

(Wilfried prend la pose pour Jean Jacques Troclet, que nous remercions encore pour ce beau portrait...)

