

## Les algues, de la Cueillette à l'Assiette !

**Maître de stage : Sandra LEMARCHAND** est passionnée de plantes sauvages, d'algues, de cuisine et du faire soi-même. Autodidacte et curieuse, elle a complété ses connaissances lors d'un stage avec l'ethnobotaniste François Couplan. Elle aime partager et faire découvrir, donne des conseils et astuces culinaires, depuis quelques années, afin d'initier chacun à l'autonomie, pour un mode de vie plus simple et plus proche de la nature.

**Lieu : Rendez-vous parking de la Côle de la mise à l'Eau de la Sauzaie**  
**(parking à gauche du vivier) à BRETIGNOLLE SUR MER (85)**

### Descriptif

Découvrir les algues qui se trouvent sur notre côte. Savoir les identifier, comment les cueillir et les utiliser. Se délecter de nouvelles saveurs, auxquelles nous, européens, sommes moins habitués !



### Programme



Cette journée se déroulera en deux temps. Nous commencerons par nous familiariser avec l'environnement de bord de mer, à crapahuter sur les rochers, afin de réaliser la cueillette de la journée.

Puis nous irons ensuite préparer notre cueillette et la cuisiner, pour nous concocter de délicieux et surprenants petits plats !

- Découverte de l'environnement, observation et identification des différentes variétés.

- Comment cueillir les algues, comment les nettoyer et les stocker.

- Conseils culinaires pour l'utilisation des algues crues et cuites.

- Réalisation de 3 préparations différentes pour les apprécier suivant les palais.

**Informations complémentaires : prévoir des baskets antidérapantes et chaussures de rechange, des lunettes de soleil, une paire de ciseaux, un panier ou petit seau de plage.**

### Conditions

**Nombre de stagiaires mini/maxi : 3/7 - Durée : Atelier 7 h**

Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier, juste être bien stables sur ses 2 jambes !

Tarif/personne
60€

**Le nombre de place étant limité, merci de réserver votre place.**

Voir modalités dans le bulletin d'inscription en ligne ou demander à :

[association@eco-formation.org](mailto:association@eco-formation.org)