

Cueillette de plantes médicinales proche Paris

Activité: **Cueillette**

Lieu : **Vallée de la Bièvre**

Durée : **0,5 jour**

Groupe : **5-15**

Prix : **60€**

1. Apprenez les secrets des plantes médicinales avec Flora
2. Fabriquez sur place votre propre baume sauvage avec votre cueillette
3. Finir la rando avec un pique-nique tous ensemble

Apprendre à reconnaître les plantes sauvages, c'est super. Apprendre à repérer celles qui ont des vertus particulières, à les cueillir et à les utiliser efficacement, c'est encore mieux ! En suivant Flora dans la vallée sauvage de la Bièvre pour une petite rando, on s'initie aux secrets des plantes médicinales et à leur préparation dans des baumes. Oeil de lynx à l'affût, cueillette minutieuse, choix de votre baume et fabrication par vous-même : guidé par Flora, vous êtes prêt à repartir avec le fruit de votre récolte !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous avec Flora à 9h30 en gare d'Igny (50min de RER depuis Paris Austerlitz). Après une rapide présentation, c'est parti pour une marche à travers la vallée de la Bièvre. En chemin, vous apprendrez à reconnaître les plantes médicinales et leurs bienfaits : pâquerettes, plantain lancéolé, achillée millefeuille et bien d'autres ! Une fois aguerris, on se lance pour cueillir une bonne dose de plantes vertueuses dans votre besace. En fin d'expérience, vous fabriquerez votre propre baume sauvage en pleine nature pour repartir avec ! Pique-nique tous ensemble, complété par les mets champêtres de Flora. Arrivée vers 13h30 en gare de Bièvre pour la fin de la micro-aventure.

Au total, 5-6 km de marche à plat au fil de l'eau.

LOCALISATION

Essonne > Île de France

Depuis Paris, prenez le RER C ! C'est 50min depuis Paris Austerlitz. Rendez-vous devant la gare d'Igny.

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- La dégustation de plantes sauvages comestibles
- Les ingrédients pour la préparation du baume
- Le matériel de cuisine pour la préparation du baume
- Des contenants pour les baumes individuels

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- 1 paire de chaussures de marche, 1 sac à dos avec carnet, crayon, gourde, pique-nique

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le pique-nique

NIVEAU

5-6 km de marche à plat au bord de l'eau, une promenade de santé !

PETIT ÉQUIPEMENT

Dans votre besace et sur vous-mêmes, n'oubliez pas de glisser les ingrédients suivants :

- votre pique-nique
- de bonnes chaussures pour marcher en forêt
- des vêtements adaptés au temps (en cas de pluie, n'hésitez pas sur le parapluie) + un petit sac plastique à glisser sous vos fessiers en cas d'herbe mouillée si vous voulez
- une gourde d'eau (pour vous désaltérer mais aussi pour la dégustation du doux sirop sauvage)

- un petit sac à dos dans lequel vous pourrez mettre un peu de matériel de cueillette (ce dernier est fourni) et dans lequel vous embarquerez votre petit pot de baume tout frais
- si vous avez, un opinel
- un carnet et un crayon (facultatif)

Rendez-vous à 9h30, en gare d'Igny (RER C). Rendez-vous à l'arrière de la gare. ATTENTION : il n'y a pas des RER toutes les 5 minutes pour Igny, donc, vérifiez bien votre itinéraire sur itinéraire RATP.