

ATELIER DES PLANTES

GRAINES et FRUITS OLEAGINEUX pour le plaisir et la santé

Cette année nous partons à la découverte d'une partie spécifique des plantes : **Les Graines.**

Nous nous concentrerons sur les graines (et fruits) oléagineux, celles dont on peut extraire des huiles, celles dont la valeur nutritive exceptionnelle les font consommer traditionnellement partout de par le monde.

A chaque séance nous étudierons une de ces graines, du mythique Lin au plus ordinaire Tournesol en passant par le Chanvre nouvellement consommé sans oublier les graines de Courge aux vertus médicinales incontestées ou les plus connues Amandes, Noisettes, ou Noix...

Nous étudierons en détail leur intérêt pour la santé, leurs propriétés particulières et la façon de les inclure tant au niveau alimentaire que pour des soins spécifiques y compris cosmétiques.

Une préparation est confectionnée à chaque séance.

Animé par Delphine KLAPPER

Le mercredi de 20h à 22h
9 ateliers de septembre 2016 à juin 2017
et une promenade botanique au printemps.

Tarif : 120 €

Mois	Jour
Octobre 2017	11
Novembre 2017	15
Décembre 2017	13
Janvier 2018	17
Février 2018	14
Mars 2018	21
Avril 2018	18
Mai 2018	16
Juin 2018	13

ATELIER DES PLANTES

Tous les OLEAGINEUX pour le plaisir et la santé

Qu'il s'agisse botaniquement de graines, de fruits à coques ou de fruits frais, la tribu des **Graines oléagineuses** renferme des trésors de bienfaits.

Nous partons donc cette année à leur découverte : Noisettes, Amandes, Tournesol, Courge, Chia, Cajou, Sésame, Lin, Pignon, Noix de diverses origines, la liste est longue et alléchante ...

Nous étudierons en détail leur intérêt pour la santé, leurs propriétés particulières et la façon de les inclure au quotidien tant au niveau alimentaire que pour des soins spécifiques y compris cosmétiques. Nous détaillerons également les différentes façons d'extraire leurs propriétés (en huile, en farine...)

Pendant chaque séance une préparation est confectionnée.

Animé par Delphine KLAPPER

Le samedi de 14h à 18h
8 ateliers d'octobre 2016 à juin 2017
Tarif : 145 €

Mois	Jour
Octobre 2017	7
Novembre 2017	18
Décembre 2017	9
Janvier 2018	20
Mars 2018	17
Avril 2018	14
Mai 2018	19
Juin 2018	16