

Goûter sauvage

Le mercredi 11 juin au matin, sous un beau soleil, Julie Carraud de "La nature avec Julie" a animé un atelier familial de cueillette et dégustation de plantes sauvages comestibles, organisé par le Pays Seine et Tilles et la Ville d'Is-sur-Tille. Elle a expliqué comment choisir et cueillir les plantes sauvages tout en respectant les règles essentielles : identification rigoureuse (localisation, forme des feuilles et des tiges, fleurs, odeur...), pas d'arrachage, cueillette clairsemée sans prélever excessivement au même endroit, modération (ne pas prendre plus que nécessaire), et secouer les plantes pour laisser les insectes sur place.



La cueillette d'orties au pré Jacquot



La cueillette de lierre sauvage



La cueillette de la reine des prés : avec ses multiples propriétés médicinales (maux de tête, problèmes pulmonaires) et son parfum distinctif, elle peut être utilisée en cuisine ou en infusion si on utilise sa fleur.

La session s'est conclue par de la cuisine et une dégustation conviviale sur l'esplanade des Capucins, où l'on a savouré des sablés aux orties et sucre de Reine des Prés, un gâteau au chocolat et lierre terrestre, ainsi que des infusions de tilleul, de Reine des Prés et d'ortie.



Préparation des sablés aux orties



Préparation du gâteau au chocolat et lierre terrestre