



SÉJOUR THÉMATIQUE

Fiche Séjour

SPÉCIAL
LANCEMENT!

VÉGÉTALISER SON ASSIETTE CUISINE SAUVAGE ET VÉGÉTALE

AVEC LAURENCE DESSIMOULIE - LA CUISINE DE LAURENCE

Séjour du 7 au 11 mai 2025

4 jours, 4 nuits

Groupe de 5 à 12 personnes

Niveau découverte / Âge minimum : 16 ans

PRÉSENTATION

De la cueillette à l'assiette, venez découvrir l'univers des plantes sauvages comestibles et la cuisine végétale savoureuse, nutritive et gourmande !

Laurence Dessimoulie, cuisinière locale et éco-responsable, vous accompagnera pour l'ensemble des ateliers de ce séjour. Vous partirez en balade de reconnaissance dans des milieux emblématiques du Médoc pour identifier les plantes et leurs qualités nutritives. Vous enfilerez ensuite vos toques pour réaliser deux déjeuners originaux à partir de plantes et de produits locaux.



Séjour réalisé en collaboration avec Laurence Dessimoulie - La Cuisine de Laurence

Laurence Dessimoulie se définit comme une cuisinière indépendante éco-responsable qui aime travailler avec des produits locaux, biologiques et non transformés. Habitante du Médoc, et passionnée par le territoire et ses divers milieux, elle y cueille des herbes typiques comestibles et savoureuses qu'elle incorpore dans sa cuisine. Elle est auteure de plusieurs livres dans lesquels elle partage ses recettes.

LES AVANTAGES 😊

- L'accompagnement par une professionnelle spécialiste de la cuisine sauvage et locale
- Un séjour complet pour découvrir, réaliser, déguster et partager !
- Des apprentissages, mais aussi du temps pour soi, pour décompresser et profiter de votre séjour en habitat léger dans le cadre naturel de l'écolieu

PLANTES SAUVAGES - BALADES - CUISINE - PARTAGE

PROGRAMME RÉSUMÉ

Nuit 1	Arrivée la veille et repas partagé pour ceux qui souhaitent
JOUR 1 <i>Nuit 2</i>	Balade reconnaissance des végétaux sauvages comestibles sur l'écolieu du Moulin de Peysoup et dégustation (2h)
JOUR 2 <i>Nuit 3</i>	Balade reconnaissance des végétaux sauvages comestibles des bords d'estuaire et dégustation au Cussac Fort Médoc (2h)
JOUR 3 <i>Nuit 4</i>	Atelier de cuisine et déjeuner partagé : les plantes sauvages dans son assiette Soirée gourmande : recettes, librairie, dégustation de planches végétales
JOUR 4	Atelier de cuisine et déjeuner partagé : la cuisine végétale équilibrée, levier de la transition écologique Fin du séjour (nuitées supplémentaires possibles en option)

LES ACTIVITÉS EN DÉTAIL

JOUR 1

jeu. 8 mai

BALADE RECONNAISSANCE DES VÉGÉTAUX SAUVAGES COMESTIBLES SUR PEYSOUP ET DÉGUSTATION (2H)

Le temps d'une promenade sur l'écolieu, nous identifierons le végétal sauvage comestible, arbres ou plantes. L'intérêt sera également porté à sensibiliser le public sur les qualités nutritionnelles du végétal sauvage, les cycles du vivant, les liens entre diversité végétale et diversité nourricière.

La balade reconnaissance du végétal se déroulera sur environ 2h, de 10h30-12h30

Elle se clôture par un temps de dégustation réalisé à partir des végétaux reconnus ensemble sur place : 2 bouchées et une boisson.

Cette dégustation sera végétale et Zéro déchet.

JOUR 2

ven. 9 mai

BALADE RECONNAISSANCE DES VÉGÉTAUX SAUVAGES COMESTIBLES DES BORDS D'ESTUAIRE ET DÉGUSTATION AU CUSSAC FORT MÉDOC

Rendez-vous dans l'enceinte du Fort-Médoc à Cussac, site historique remarquable.

L'Estuaire de la Gironde façonne paysages et pratiques singulières qui caractérisent le Médoc. Les bords d'estuaire sont particulièrement favorables à la présence de végétaux sauvages comestibles.

Le temps d'une promenade sur le superbe site de Fort-Médoc, nous identifierons les végétaux sauvages comestibles et nous échangerons sur leurs usages alimentaires, qui pour la plupart ne sont jamais très loin de la petite pharmacopée familiale, tant ces végétaux sont riches en éléments nutritionnels. Nous nous attarderons particulièrement sur un arbre nourricier très présent sur ce site : le frêne.

L'intérêt sera également porté à sensibiliser les participants sur la compréhension des cycles du vivant qui amène un regard respectueux et toujours émerveillé sur les qualités propres et essentielles des végétaux.

La sortie se déroulera sur environ 2h.

Elle se clôturera par un temps de dégustation avec de 2 mises en bouche et une boisson réalisées à partir du frêne.

Cette dégustation sera végétale et Zéro déchet.

JOUR 3

sam. 10 mai

ATELIER DE CUISINE ET DÉJEUNER PARTAGÉ : LES PLANTES SAUVAGES DANS SON ASSIETTE

Nous réaliserons un repas, bio, végétal et en partie sauvage en utilisant des végétaux que nous aurons reconnus ensemble les deux jours précédents.

Tout le matériel et les ingrédients nécessaires à la réalisation du repas sont fournis par La SARL EH!CO et La Cuisine de Laurence.

Le repas est compris dans le cadre de cet atelier.

JOUR 3

SOIRÉE GOURMANDE

Pour continuer à élargir votre palette gustative autour de la cuisine végétale et sauvage, nous vous convions à une soirée gourmande et conviviale dans la guinguette d'EH!CO !

Nous vous concocterons des planches végétales faites maison.

La librairie locale sera présente avec une sélection de livres autour de la thématique et nous invitons chacun.e. à venir partager ses recettes préférées !

Le repas est compris dans le cadre de la soirée. Les consommations (boissons) sont en supplément.

JOUR 4

dim. 11 mai

ATELIER DE CUISINE ET DÉJEUNER PARTAGÉ : LA CUISINE VÉGÉTALE ÉQUILIBRÉE, LEVIER DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Végétaliser son assiette est un des leviers de la transition écologique.

La cuisine végétale n'est pas vraiment inscrite dans notre culture culinaire et réaliser un repas sans produit carné, tout en restant équilibré peut parfois poser question à celui qui cuisine : où trouver ses protéines végétales ? Comment réaliser une assiette appétissante, équilibrée en saveurs et en apports nutritionnels ?

Le temps d'un atelier culinaire, nous réaliserons avec les participants un repas végétarien que nous partagerons à l'issue de l'atelier, en soulignant les intérêts nutritionnels de cette approche culinaire.

Le repas s'appuie sur des ingrédients bios de saison, privilégie les producteurs locaux et met en valeur le chanvre et les algues, deux ingrédients riches en protéines végétale complètes.

Tout le matériel et les ingrédients nécessaires à la réalisation du repas sont fournis par La SARL EH!CO et La Cuisine de Laurence.

Le repas est compris dans le cadre de cet atelier.

DÉTAILS DU PRIX (TARIF SPÉCIAL LANCEMENT !)

PRIX 1 PERS. à partir de 553€ 442€/pers./habitat*

PRIX 2 PERS. à partir de 740€ 628€/duo/habitat

*prix solidaire possible pour certaines situations. Nous contacter.

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- ✓ L'hébergement en habitat écologique sur 4 nuits (nuits supplémentaires et options en supplément)
- ✓ La participation à toutes les activités décrites dans le programme, l'encadrement

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- ✗ Les repas (sauf ceux précisés dans le programme détaillé)
- ✗ Le transport sur le lieu du séjour, le transport nécessaire à certaines activités (covoiturage proposé)
- ✗ Les assurances (annulation, etc.)

EN OPTION, VOUS POURREZ RÉSERVER :

- +
 - +
 - +
- Les petits déjeuners
- Les draps
- Des nuits supplémentaires avant ou après le séjour



LES OPTIONS D'HÉBERGEMENT

Les nuitées en habitat sur l'écolieu sont comprises dans le tarif du séjour thématique. Le tarif est dégressif et est défini en fonction du nombre de personnes avec lesquelles vous partagez un habitat.

Le choix de l'habitat est à faire au moment de votre réservation sur le site internet www.ehco.fr. Chaque habitat est unique et nous vous invitons à lire les descriptifs et à découvrir chaque concept dans le détail.

Si vous souhaitez participer aux activités programmées pour le séjour thématique mais que les options d'hébergement ne vous conviennent pas, n'hésitez pas à nous contacter directement pour d'autres solutions et arrangements.

L'accès à votre habitat pourra se faire à partir de 15h le jour de votre arrivée. Les habitats devront être libérés avant 10h30 le jour de votre départ.

LES AUTRES OPTIONS

Après confirmation de votre réservation pour le séjour thématique, nous vous enverrons un formulaire à compléter afin de nous aider à préparer au mieux votre séjour sur l'écolieu.

Il vous sera aussi proposé de réserver certaines options (petits déjeuners, draps, nuitées supplémentaires...) qui seront à régler sur place.

POUR ÊTRE BIEN ÉQUIPÉ

Tout le matériel est fourni pour les balades et les ateliers de cuisine.

Pour vous équiper pour les activités, nous vous conseillons :

- Une tenue adaptée à la météo et des chaussures fermées adaptées à la balade
- Un chapeau, de la crème solaire et une gourde en cas de météo chaude et ensoleillée
- Un carnet pour prendre des notes
- Vos recettes végétales préférées à partager !

Pour votre séjour, pensez :

- A vos affaires personnels pour la durée de votre séjour
- Des produits d'hygiène naturels (disponibles aussi sur l'écolieu)

CONTACTS

contact@ehco.fr

caro@ehco.fr (référente séjour)

0633942286

