



RETRAITE THÉMATIQUE

Programme d'animations

CUISINE SAUVAGE ET VÉGÉTALE

sublimer les plantes des chemins

AVEC LAURENCE DESSIMOULIE - LA CUISINE DE LAURENCE

du lundi 30 mars au
vendredi 03 avril 2026

Ateliers pour 4 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, apéritif ou thé d'accueil et présentation de l'écolieu
JOUR 1	Matinée : Balade reconnaissance des végétaux sauvages comestibles sur l'écolieu du Moulin de Peysoup (2h), suivi d'un repas-dégustation offert
Nuit 2	Après-midi : quartier libre
JOUR 2	Matinée : Balade reconnaissance des végétaux sauvages comestibles des bords d'estuaire à Cussac Fort Médoc (2h), suivi d'un repas-dégustation offert
Nuit 3	Après-midi : quartier libre
JOUR 3	Matinée : quartier libre
Nuit 4	Après midi : Atelier de cuisine : réalisation de mises en bouches salées à base des plantes sauvages comestibles cueillies pour un apéro festif - apéro dînatoire
JOUR 4	Matinée : Atelier de cuisine et déjeuner partagé : réalisation d'un repas, bio, végétal et en partie sauvage en utilisant des végétaux que nous aurons reconnus ensemble
	14h - Fin du séjour (nuitées supplémentaires possibles en option)

LES ACTIVITÉS EN DÉTAIL

JOUR 1 BALADE RECONNAISSANCE DES VÉGÉTAUX SAUVAGES COMESTIBLES mardi 31 mars SUR PEYSOUP ET DÉGUSTATION

Le temps d'une promenade sur le site, 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 déroule sur environ 2h00, **10h30-12h30** Elle se clôture par un temps de dégustation réalisé à partir des végétaux reconnus ensemble sur le site : 2 bouchées et une boisson. Cette dégustation sera végétale et Zéro déchet.

JOUR 2 BALADE RECONNAISSANCE DES VÉGÉTAUX SAUVAGES COMESTIBLES mer. 1er avril DES BORDS D'ESTUAIRE – CUSSAC FORT MÉDOC

Rendez-vous dans l'enceinte du **Fort-Médoc**, 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**.



Les sorties se déroulent sur environ 2h **10h30-12h30**. Elles se clôturent par un temps de dégustation avec des mises en bouche et une boisson réalisées à partir du frêne. Cette dégustation sera végétale et Zéro déchet.

JOUR 3

jeu. 2 avril

RÉALISATION D'UN BUFFET POUR SUBLIMER LES VÉGÉTAUX SAUVAGES EN MODE MISES EN BOUCHE

Réaliser un apéro dînatoire avec des ingrédients sains et pleins de vitalité est tout à fait possible. Le temps d'une **après-midi**, nous réaliserons des **mises en bouches salées** à base de plantes sauvages comestibles pour un apéro festif.

Nous inviterons également quelques **ingrédients un peu méconnus dans la cuisine du quotidien**, et pourtant, tellement intéressants par leur intérêt nutritionnel et gustatif : le chanvre, les algues, le tofu soyeux, les graines de sarrasin.

Soirée gourmande

L'après midi se clôturera par la dégustation des mets que nous aurons préparé ensemble au cours d'un apéro dinatoire. Nous prendrons un temps pour échanger ensemble sur la démarche d'apprendre à cueillir et sur la littérature associée en partenariat avec la Librairie **La Petite Fourmi Rouge**.



JOUR 3

vend. 3 avril

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 EH!CO et La Cuisine de Laurence.

La semaine se clôturera par un repas au cours duquel nous dégusterons le fruit de notre cueillette et cuisine.

14h - Fin du séjour



DÉTAILS DU PRIX

PRIX 1 PERS. à partir de 480€ pour un logement individuel en lit double *

PRIX 2 PERS. à partir de 760€ (380€/pers) pour un logement en duo (lit double ou lits séparés)

*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
- ✓ Un repas par journée

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 & serviettes
- ⊕ Des nuits supplémentaires avant ou après le séjour



LES OPTIONS D'HÉBERGEMENT

Les nuitées en habitat sur l'écolieu sont comprises dans le tarif de la retraite. 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)

0661053725

