

Cycle :
HERBORISTERIE
GOURMANDE
& CRÉATIVE



LOUZOU



Embarquez
pour un voyage
sensoriel & savant
à travers le monde
fascinant
du végétal!



EN BREF :

10 séances de 3h
en groupe restreint
- Programme & tarifs
sur www.louzou.fr

INSCRIPTION :

contact@louzou.fr



PROGRAMME



- 1 L'épicerie de l'herboriste gourmand(e)**
Septembre
- 2 Infuser ! à froid, à chaud, stabiliser & gélifier**
Octobre
- 3 Passion vinaigres ! - & créations acidulées**
Novembre
- 4 Presser ! Macérer ! 50 nuances de gras**
Décembre
- 5 (Lacto)-Fermenter ! Du sel, de l'eau, du temps**
Janvier
- 6 Oléagineux & Cie : petites graines, grandes promesses**
Février
- 7 Colorer !**
Mars
- 8 Innover ! Plantes du futur, histoires & traditions**
Avril
- 9 Des algues !**
Mai
- 10 Fermenter ! A boire - et qu'ça pétille !**
Juin



✉ contact@louzou.fr

🌐 www.louzou.fr

📘 [louzou.herbesfolles](https://www.facebook.com/louzou.herbesfolles)

📷 [louzou_herbesfolles](https://www.instagram.com/louzou_herbesfolles)



1. L'ÉPICERIE DE L'HERBORISTE GOURMAND(E)



*Dimanche 17 septembre 2023
De 14h30 à 17h30
Auberge de jeunesse de Cancale*



Inventez votre placard d'herboriste gourmand(e) :

Re-découvrez les incontournables

Et faites la connaissance de plantes merveilleuses

Pour créer vos propres mélanges et apprendre à les utiliser.

Ici on regarde, on sent, on touche, on goûte tout :

Graines, écorce, racine, feuille

Tant que ça se pilonne, se broie et se marie

Pour colorer, saupoudrer, épicer, saler sans trop saler



2. INFUSER ! A FROID, A CHAUD, STABILISER & GÉLIFIER

*Dimanche 15 octobre 2023
De 14h30 à 17h30
Auberge de jeunesse de Cancale*



*Dans l'art de la tisane et des macérations,
Devenez les maîtres du temps et de la température
Apprenez comment extraire le meilleur des plantes
merveilleuses
Pour en faire des tisanes, des sirops, des gelées,
Et autres préparations délicieuses.*



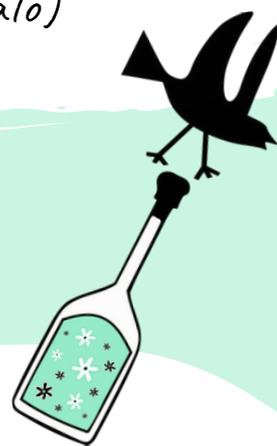
3. PASSION VINAIGRES ! - & CRÉATIONS ACIDULÉES



Dimanche 19 novembre 2023

De 14h30 à 17h30

Institut D. (St-Malo)

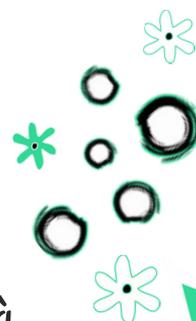


Plongeons ensemble dans la palpitante histoire du vinaigre
et de ses utilisations millénaires : Oxymels, shrubs,
switchel, pickles, fire cider, vinaigre des 4 voleurs...
De la Grèce à la Perse, de l'Angleterre à l'Amérique, en
passant par la France,

Partout : les plantes sont mises à macérer dans du
vinaigre

Pour se soigner, boire, manger, conserver.

Découvrez différentes préparations célèbres, faciles à
réinventer !

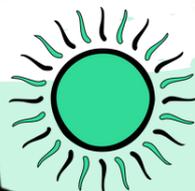


4. PRESSER ! MACÉRER ! 50 NUANCES DE GRAS

Dimanche 10 décembre 2023

De 14h30 à 17h30

Institut D. (St-Malo)



Suivez-nous dans le monde merveilleux des huiles et de la pression à froid, au pays des omégas-3, 6 & 9.

Découvrez les plantes qui se cachent derrière les huiles

Et celles qu'on fait macérer dedans... mais attention, pas n'importe comment!

Ici, on parle botulisme, macérât huileux et huiles aromatisées.



5. (LACTO)-FERMENTER ! DU SEL, DE L'EAU, DU TEMPS



Dimanche 21 janvier 2024

De 14h30 à 17h30

Institut D. (St-Malo)



Âmes contemplatives, bienvenue chez vous !
Ici, ce sont les micro-organismes qui travaillent,
Prédigèrent, détoxifient, améliorent vos préparations
Et votre flore intestinale : le rêve !

Tant de cultures autour du monde pratiquent la fermentation

Mille techniques existent, mille interprétations...

Ici, on pose les bases, les clés de compréhension nécessaires

Pour donner libre court à l'imagination.

Ensuite : à vous de jouer !



6. OLÉAGINEUX & CIE : PETITES GRAINES, GRANDES PROMESSES

Dimanche 18 février 2024
De 14h30 à 17h30
Institut D. (St-Malo)



Venez croquer dans d'incroyables concentrés de minéraux,
vitamines, protéines...

Mais ne vous arrêtez pas là !

"Laits", "beurres", "crèmes", "œufs" végétaux :
Ces graines sont les reines de la métamorphose,
Le joker savoureux de bien des régimes "sans"
Qui nous guident, discrètes, vers d'autres horizons,
de nouvelles techniques.

Ici, on parle noix, amandes, graines de courges, de tournesol,
de chanvre...

Et bien sûr, des incontournables lin, psyllium, et chia !

7. COLORER !



*Dimanche 17 mars 2024
De 14h30 à 17h30
Auberge de jeunesse de Cancale*



Artistes du végétal, sortez vos palettes !

Pour faire de vos assiettes un arc-en-ciel vitaminé,

Apprenez à jouer avec les pigments naturels :

Extraire, fixer, teindre, associer...

C'est tellement agréable, et tout devient meilleur, vraiment :

Car les couleurs des végétaux sont bourrées d'antioxydants.

Et puis : on mange d'abord avec les yeux,

et quand c'est beau, on digère mieux !



8. INNOVER ! PLANTES DU FUTUR, HISTOIRES ET TRADITIONS

*Dimanche 21 avril 2024
De 14h30 à 17h30
Auberge de jeunesse de Cancale*



Qui n'a pas entendu parler de "super aliments" ?

Ces plantes qu'on imagine voler jusque dans nos assiettes comme les héros de notre enfance.

Les voilà talonnées par les "adaptogènes", avec leurs noms chantants :

Ashwagandha, rhodiola, maca, reishi, astragale...

Venez (re-)découvrir ce concept fascinant,
forgé dans la Russie des années 50

Pour désigner des plantes capables d'augmenter
la résistance au stress et à l'effort.

Ici, on vous propose un peu de décryptage,
des rencontres avec des stars,

Des idées originales pour adopter quelques plantes du futur...

Et trouver plutôt des alternatives locales pour d'autres,
victimes de leur succès !



9. DES ALGUES !



*Dimanche 12 mai 2024
De 14h30 à 17h30
Auberge de jeunesse de Cancale*



*Pour inviter ces trésors nutritifs dans notre quotidien,
Apprenons à mieux les connaître !
Les rouges, les vertes, les brunes, les macros, les micros...
Laissons-les exprimer leur personnalité,
pour explorer leurs potentiels :
Exhausteurs de goût, riches en umami, gélifiantes,
texturantes,
En apéro, en plat, en boisson, en dessert,
Nous ne sommes pas au bout de nos surprises*



10. FERMENTER ! A BOIRE – ET QU'ÇA PÉTILLE !

*Dimanche 9 juin 2024
De 14h30 à 17h30
Auberge de jeunesse de Cancale*



*Préparer ses sodas et limonades maison :
c'est facile et c'est tellement bon !*

*Peu sucrées, riches en probiotiques, en vitamines,
et autres substances bénéfiques,*

Avec leurs goûts complexes et délicats,

Ces boissons ont tout pour plaire.

*Apprenez à utiliser les levures naturelles,
à faire vos champagnes fleuris*

*Ou à jouer avec des ferments : du ginger bug au kéfir de fruits
en passant par le kombucha,*

Pour créer une infinité de boissons saines et délicieuses !

