

Cycle :

LA CUISINE DE L'HERBORISTE



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

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



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



Dimanche 14 septembre 2025

De 14h30 à 17h30



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 12 octobre 2025
De 14h30 à 17h30*



*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 16 novembre 2025

De 14h30 à 17h30



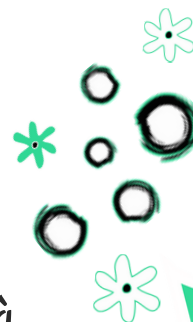
Plongeons ensemble dans la palpitante histoire du vinaigre
et de ses utilisations millénaires : Oxymels, shrubs,
switchel, pickles, fire cider, vinaigre des 4 voleurs...

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

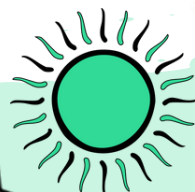
Pour se soigner, boire, manger, conserver.

Découvrez différentes préparations célèbres, faciles à
réinventer !



4. PRESSER ! MACÉRER ! 50 NUANCES DE GRAS

*Dimanche 14 décembre 2025
De 14h30 à 17h30*



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 18 janvier 2026

De 14h30 à 17h30



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 15 février 2026
De 14h30 à 17h30



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 15 mars 2026
De 14h30 à 17h30*



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 19 avril 2026
De 14h30 à 17h30*



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 10 mai 2026

De 14h30 à 17h30



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 14 juin 2026
De 14h30 à 17h30*



*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 !

