

Protection Environnement Rance Frémur (P.E.R.F.)



Siège social : mairie 35730 PLEURTUIT
perf3522@sfr.fr

<http://www.asso-perf.info/>

mèl :

Président : Serge Monrocq

44, Trébéfour 22490 PLESLIN TRIGAVOU (adresse postale pour tout courrier)

Tel 02 96 27 86 12 port 06 27 58 52 54

mél : ser.monr@free.fr

Le 23/05/2016

Cher(e) adhérent(e), cher(e) sympathisant(e)

En ces périodes où le –manger moins de viande est conseillé pour la santé de notre planète et celle de notre corps, Anne TANGUY , une de nos animatrices de nos journées découvertes , nous propose des ateliers cuisine à base de plantes sauvages. En cliquant sur le lien suivant, vous complétez vos connaissances.

[https://docs.google.com/folderview?id=0B4wbv6fA19qvQ3ZPUiR6Qkhwc3c&usp=drive_w**eb**](https://docs.google.com/folderview?id=0B4wbv6fA19qvQ3ZPUiR6Qkhwc3c&usp=drive_web)

Ecologiquement vôtre

Serge Monrocq

Anne Tanguy
26 bd d'armor
Cancale

Tél 02 99 89 60 64
Port 06 63 32 43 61
Mail : tanguy.anne.35@gmail.com

Plantes sauvages comestibles et médicinales

- Atelier découverte 50 euros la ½ j + frais kms, nbre de personnes indifférent

Le but est d'aller découvrir les plantes que vous pourrez utiliser autour de votre domicile

- Atelier cuisine 50 euros la ½ j + frais kms, 5 personnes maxi

Le but est de vous montrer des recettes simples et, néanmoins, délicieuses que l'on peut faire avec ces plantes pour que vous puissiez vous lancer

- Atelier jus 1heure 15 euros, 2h 25euros + frais kms

_ Certaines plantes sont difficilement consommables en cuisine, mais passent très bien en jus (prêle...).

_ Toute l'année, on peut consommer de l'ortie et du plantain mais beaucoup ne sont plus présentes à ce moment-là. Le but est d'avoir vos vitamines, nutriments...tout l'hiver

_ Vous avez beaucoup de légumes ou de fruits et vous n'avez pas le temps de les préparer. Les jus congelés pourront être la base de confitures, jus, coulis au fur et à mesure.

Mon site de référence au niveau de la santé et du bien-être est : <http://regenerere.org> .Une vidéo que je vous conseille vivement : une conférence de Thierry Casasnovas intitulée « Vous voulez changer de vie ? » qui parle de la physiologie de l'être humain.

N'hésitez pas à me téléphoner, laisser un message pour des renseignements complémentaires