

La TISANE LUMINEUSE

Calendrier animations septembre-octobre 2023

Samedi 23 septembre de 10h à 18h

**Au château de Canon Fête de la Rose et du
jardin, 14270 Mézidon-Canon**

Le château de Canon fête la rose et le jardin ! Tout le week-end retrouvez pépiniéristes et exposants ainsi qu'un riche programme d'animations dans les jardins qui seront au pic de leur floraison !



La Tisane Lumineuse sera présente sur un stand de démonstrations et de dégustations de préparations à la Rose !

Tarifs : 5€ adulte 2€ 6/18 ans Gratuit pour les moins de 6 ans

**Réservations : Château de Canon - 14270 Mézidon-Canon
canon.accueil@gmail.com / 02 31 20 65 17**

Billetterie en ligne : www.chateaudecanon.com

**Dimanche 24 septembre
au Moulin de Marcy, Le Molay Littry
Rendez-vous à 10H45**



**Balade botanique suivie
d'un atelier cuisine**

Dans le cadre de la première édition de la fête de la gastronomie d'Isigny-Omaha le dimanche 24 septembre de 10h à 18h au Moulin de Marcy, la Tisane Lumineuse propose une balade botanique de reconnaissance de plantes sauvages faciles à reconnaître et largement utilisées par nos ancêtres. **Puis après la cueillette, les participants réalisent deux recettes à déguster tous ensemble.**

Infos sur la journée : Fête de la Gastronomie

L'accès aux animations et le parking sont gratuits. Des food-trucks et une buvette seront également présents sur place pour se restaurer. Aucune réservation n'est nécessaire.

Dimanche 1er octobre 2023 15H-17H
Découverte des plantes sauvages
à Couvains - 50680



La Tisane Lumineuse vous convie à une promenade de reconnaissance de plantes sauvages pour prendre confiance dans leur cueillette et leurs utilisations. L'automne est la saison des baies et nous verrons tout particulièrement leurs vertus et leurs usages.

Une promenade qui vous donnera des clés pour être sûr.e de ne pas vous tromper, des idées de recettes simples et savoureuses, comment conserver les plantes, bien les utiliser pour bénéficier de tous leurs bienfaits.

Une balade de 2H avec dégustation de tisane et de marmelade d'aubépine en fin de balade : 20 euros / personne

Réservation par mail ou téléphone : latisanelumineuse@gmail.com
06 07 69 75 58

Dimanche 8 octobre de 14H30 à 18H00



**Pour un hiver optimiste et gai :
Atelier garder le moral en hiver
avec les herbes du jardin et de la cuisine
au Camping de la Croisée des Chemins à
Cerisy-la-Forêt**

Rester positif, de bonne humeur et tonique en hiver avec les jours qui raccourcissent, les températures qui baissent ? Oui c'est possible avec les plantes ! C'est même nécessaire pour notre système immunitaire qui se fragilise quand on broie du noir.

Apprenez à faire des recettes aux plantes simples à réaliser et efficaces pour soutenir le système immunitaire pendant la saison sombre. Pour un hiver optimiste et gai !

Des recettes à prendre au quotidien pour faire le plein de vitamines et minéraux mais aussi des recettes à préparer pour les avoir sous la main en cas de refroidissement.

Découvrez les tisanes d'aiguilles de pin, la pâte d'ail fermentée, le sirop de cynorrhodons, le miel de radis noir, le kimchi de racines de pissenlit et bien d'autres recettes délicieuses... Un atelier avec des démonstrations et dégustations de recettes aux plantes. Nous ferons ensemble une préparation et vous emporterez aussi un support pédagogique avec les recettes à refaire chez vous.

Vous avez déjà fait cet atelier par le passé ? Avec la Tisane Lumineuse, il y a toujours des recettes et infos inédites ! Je ferai un focus sur des préparations fermentées que je réalise de plus en plus.

Et le même thème ne veut pas dire le même contenu : vous bénéficiez de partages d'expériences, d'une ambiance conviviale et pour cette fois nous ne ferons pas un vinaigre de plantes:)

Atelier de 3H30 : balade de reconnaissance des plantes,, vous repartez avec une préparation et un support pédagogique : 37 euros par personne.

Places limitées, réservations par mail ou téléphone :

latisanelumineuse@gmail.com 06 07 69 75 58

Samedi 28 octobre 2023

de 14H30 - 18H00

Même atelier près de Valognes

Pour un hiver optimiste et gai :Atelier garder le moral en hiver avec les herbes du jardin et de la cuisine

Aux Grands Jardins du Theil 14H30-18H



Découvrez les tisanes d'aiguilles de pin, la pâte d'ail fermentée, le sirop de cynorrhodons, le miel de radis noir, le kimchi de racines de pissenlit et bien d'autres recettes délicieuses... Un atelier avec des démonstrations et dégustations de recettes aux plantes. Nous ferons ensemble une préparation et vous emporterez aussi un support pédagogique avec les recettes à refaire chez vous.

**Lieu : Les Grands Jardins du Theil, 28 rue de l'église 50 330 Gonnevill
Le Theil**

Tarif : 45 € Places limitées à 12 personnes (+ adhésion 2023)

Attention, pour cet atelier à côté de Valognes, les Inscriptions se font uniquement auprès de l'association [Les Grands Jardins du Theil](http://lesgrandsjardinsduheil.fr) -

au 02 33 44 72 04

lesgrandsjardinsduheil@gmail.com

[site http://lesgrandsjardinsduheil.fr](http://lesgrandsjardinsduheil.fr)

**Retrouvez des articles, des recettes sur le
Blog [LA TISANE LUMINEUSE](http://latisanelumineuse.com)**

Béatrice Mera latisanelumineuse@gmail.com

06 07 69 75 58

