



Ateliers et stages 2025

Les Gourmandises Bio

Escapades bio-gourmandes

Christine SPOHN - 3 Rue des Varennes - 70130 Recologne-lès-Ray
 ☎ 06 33 52 75 28 - ✉ lesgourmandisesbio@gmail.com
www.les-gourmandises-bio.fr

Venez vous ressourcer aux Gourmandises Bio, maison d'hôtes à ossature bois, passive et écologique à l'orée de la forêt et en bord de Saône. Nous sommes engagés dans une démarche de développement durable, zéro déchets et nous pratiquons l'éco-tourisme. Notre lieu fonctionne en harmonie avec la nature et vise une forme d'autonomie par le biais d'un potager, d'un verger cultivés selon les principes de la permaculture et de l'agroécologie. Les plantes sauvages sont nos amies et viennent agrémenter nos repas.

Nous sommes idéalement situés à 150 m de la piste cyclable V50 L'Echappée Bleue et de l'itinéraire pédestre « Via Francigena ».

Label QUALITE TOURISME., AB, ACCUEIL VELO et LA SAONE A VELO. Nombreuses boucles cyclables à proximité (cartes disponibles sur place) et chemins de randonnée. Location de vélos (5VTC).

Ateliers de cuisine et cueillettes de plantes sauvages. Gastronomie sauvage. Service traiteur. Epicerie fine. Table d'hôtes BIO, possibilité de cuisine végétarienne et vegan, sans lactose et sans gluten, paniers pic-nic.

Christine trouve son inspiration dans la nature, dans son potager et dans ceux des maraîchers bio voisins. Les ingrédients sont naturels, issus de l'agriculture biologique ou biodynamique.. Mes cultures, ma table d'hôtes, mes confitures, chutneys et pestos et mes prestations traiteur sont certifiées AB par Ecocert.



Possibilité d'organiser un atelier pour vous ou pour votre enfant et ses amis ou pour toute prestation traiteur pour vos soirées. Privatisation du lieu possible.

Gastronomie sauvage - plantes comestibles

"Croquez la nature" !



De 13h30 à 21 h : cueillette, identification de plantes sauvages comestibles, de fruits, baies et champignons en fonction de la saison. Réalisation d'un repas sauvage et fleuri, cuisson au feu de bois si le temps le permet : découvrez l'abondance de la flore sauvage et ses innombrables vertus. Une leçon d'éveil à l'école de la nature... L'alliance de la créativité, du plaisir et de la gourmandise !

Dates : 24 mai, 21 juin (spécial amuse-bouches et boissons sauvages) et **20 septembre**.

Tarif : Journée : 72 € - **Réservation** : Envoyez un chèque d'arrhes de 20 €

Atelier de cuisine : les bases de l'alimentation vivante.
 Dynamisez votre vitalité. La cuisine bio, un atout de charme.
Dimanche 27 avril de 17h à 21h - 72 € repas inclus

En week-end, cueillette, identification et art culinaire



Un week-end pour enrichir votre répertoire gustatif, éveiller vos sens, ouvrir votre esprit et votre cuisine à de nouvelles saveurs !

Au programme : cueillettes sauvages, identification de plantes, propriétés médicinales et alimentaires, confection d'un herbier, préparations culinaires végétariennes et sauvages pour les 2 repas, découverte des mille saveurs nouvelles de la gastronomie sauvage. Rencontre avec le potager bio, le jardin d'aromatiques et de plantes médicinales. Début du stage samedi 13h30 - fin dimanche 17h .

Cette formule ne sera pas proposée en 2025

Tarif : Forfait 180 € (animation et repas - Hébergement possible (chambre à 2 ou à 3) : 35 €/nuit incl. petit-déjeuner. Draps et serviettes non fournis. Loc. possible. **Réserv.** : Env. un chèque d'arrhes de 60 €



Menus curieux - RV à 12h30

Ne sera pas proposée en 2025 - Possibilité de l'organiser à la demande mini 10 personnes

Je cuisine pour vous : laissez-vous surprendre ! Pour les curieux de nature - gastronomie végétale, un festival de saveurs potagères et sauvages, une pluie de couleurs, une forêt de senteurs. Gastronomes, curieux, venez croquer la nature et découvrir toutes les richesses qu'elle offre en abondance ! Découvrez les mille saveurs nouvelles de la gastronomie sauvage. Après le repas pour ceux qui le souhaitent, visite du potager bio, du jardin d'aromatiques et de plantes médicinales.

Tarif : 37 € - Gastronomie végétale : apéritif, amuse-bouches, menu curieux, (entrée, plat, dessert), boissons surprenantes, vin et tisanes.

Réservation : Envoyez un chèque d'arrhes de 15 € à l'ordre de Christine Spohn

Service Traiteur - Chef à domicile - Formations cuisine bio - Ateliers de « team-cooking » - Epicerie fine - Idée cadeau : offrez des bons cadeaux à déguster !