

# Les rendez-vous des Sentiers Gourmands

Deux week-end d'animations

Entre randonnée, cueillette et gastronomie  
A la découverte des plantes sauvages comestibles

**Samedi 04 et dimanche 05 Mai  
à Lieuche**

**Samedi 01 et dimanche 02 Juin  
à Pierlas**



# Un programme identique pour les 4 jours

9h00

Accueil à l'auberge et départs des randonnées  
à la découverte des plantes sauvages comestibles

3 itinéraires de niveaux de difficultés variés seront proposées aux participants.

Encadrement assuré par des accompagnateurs en moyenne montagne qui vous partagerons leur passion et leur connaissance de la flore comestible du moyen pays maralpin.

13h00

Déjeuner à l'auberge avec un menu spécial, inspiré par la  
cueillette des plantes sauvages comestibles

Le menu sera défini à l'approche des événements en fonction des plantes et des arrivages du moment.

Formule entrée / plat / dessert à 25€.

14h30

Ateliers et animations sur l'après-cueillette et  
l'utilisation des plantes.

Dans le prolongement de votre randonnée du matin, les accompagnateurs vous proposerons 3 ateliers pour apprendre de manière ludique et pédagogique comment préparer, conserver et cuisiner le fruit de votre cueillette.

**Randonnées et ateliers gratuits**

**Déjeuner à l'auberge payant**

**Sur inscription obligatoire au 07 63 14 71 23 ou par  
mail à [tourisme@alpesdazur.fr](mailto:tourisme@alpesdazur.fr)**