

Inauguration des

# Sentiers Gourmands

A la découverte des plantes sauvages comestibles,  
une expérience entre randonnée, cueillette et gastronomie

**Dimanche 11 Juin 2023**  
**Thiéry**

---

Trois villages perchés, trois auberges, un réseau de sentiers les reliant, une nature préservée et une flore méditerranéenne diversifiée ; voilà les ingrédients du projet des Sentiers Gourmands.

L'idée est simple : proposer un choix d'itinéraires pédestres partant des villages de Thiéry, de Lieuche et de Pierlas, autour de la thématique des plantes sauvages comestibles.

Les parcours à la journée ou sur plusieurs jours, se veulent adaptés à tous les niveaux et toutes les envies.

Et pour vous accompagner dans cette découverte, un «Herbier de nos Sentiers Gourmands» a été concocté pour vous aider à reconnaître et à déguster une sélection de 40 plantes sauvages comestibles identifiées sur les itinéraires.



# Programme

---

**9h00** Café d'accueil et départs des randonnées accompagnées

Plusieurs itinéraires de difficultés variées, encadrés par des professionnels. Distances entre 1,5 km et 4,5 km - Dénivelé ascendant entre 50m et 250m

---

**11h30** Inauguration et déjeuner à l'auberge de Thiéry avec un menu spécial inspiré par la cueillette des plantes sauvages comestibles

---

**14h00** Ateliers et animations sur l'après-cueillette et l'utilisation des plantes.

Animations ludiques et pédagogiques pour découvrir les différentes manières de transformer, préparer et/ou conserver le fruit de votre cueillette - proposées par les accompagnateurs et animateurs nature.

---

**Randonnées, animations et repas gratuits sur inscription obligatoire au 07 63 14 71 23 ou par mail à [tourisme@alpesdazur.fr](mailto:tourisme@alpesdazur.fr)**

**Nombre de places limitées - Réponses demandées avant le 05/06/2023**