

Le Civam du Vidourle

«CIVAM» signifie Centres d'initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu rural.

C'est un réseau d'associations loi 1901 ayant pour objectif d'appuyer et d'accompagner des initiatives pour dynamiser les territoires ruraux ou des filières agricoles par un développement durable et solidaire.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif de promouvoir le développement durable et la mise en valeur du patrimoine local. Cette association a créé deux vergers paysagers et participé à la mise en place d'un sentier de découverte sur la commune d'Aubais (Gard). Elle organise chaque année des journées d'information comme : «Lectures de façades et enduits à la chaux», «Construire une calade», «Initiation à l'écoconstruction», «Energies renouvelables»...

Cette action qui vise à nous faire changer de regard sur les plantes sauvages fait partie de notre projet de sensibilisation aux dangers des pesticides.

Le CIVAM du Vidourle mène par ailleurs des actions de compostage de proximité.



Organisation et animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscriptions :
au **04.66.77.11.12.**
carlin@civamgard.fr

CIVAM du Vidourle
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
tél. 04 66 77 11 12
fax. 04 66 77 10 83
www.civamgard.fr
Forum CIVAM du Vidourle (prochainement) :
www.civamgard.fr/forum



Infos pratiques

Petit équipement à ne pas négliger :

Le canif bien sûr, un sac à dos ou musette, quelques sachets pour la cueillette, un carnet pour noter les points de repère, pour conserver des échantillons ou pour dessiner; l'appareil photo est aussi profitable. Inutile d'apporter la radio et les fauteuils pliants, fournis par le CIVAM (je blague, il faudra vous habiter !)
Vous pouvez aussi passer la question en lisant l'introduction de l'excellent ouvrage « Les salades sauvages » publié par Les Ecologistes de l'Euzière, sans perdre de vue que la pratique est irremplaçable en la matière ...

Tarifs

Cycles de 3 séances :

25 € + 7,50 € d'adhésion au CIVAM du Vidourle (donne droit à assurance)

Balade :

7,50 € d'adhésion au CIVAM du Vidourle (donne droit à assurance)

Règlement : par chèque à l'ordre du CIVAM du Vidourle

'sauf si vous êtes déjà adhérent

Horaires

Cycles de 3 séances : de 14h00 à 22h00

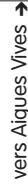
Balade d'un journée : de 10h00 à 16h00

Accès

Cave Coop.

Lavoir

Centre village Aubais



vers Aigues Vives →

← vers Sommières

Callargues-le-Montueux

Cimetière

Centre Médical



La cuisine des Champs

Initiation à la cueillette
des salades,
des herbes à cuire et aromates
• • • avec Claude Raynaud

à Aubais - Sommiérois -

Organisation et animation :
CIVAM du Vidourle
Contact et inscriptions :
tél. **04.66.77.11.12.**
carlin@civamgard.fr



CIVAM du Vidourle
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
tél. 04 66 77 11 12 - fax. 04 66 77 10 83
www.civamgard.fr

La cuisine des Champs

Initiation à la cueillette des salades, des herbes à cuire et aromates avec Claude Raynaud

Le besoin de plonger nos racines dans la nature ne se dément pas au fil des ans. Cette quête emprunte bien des chemins, de la terre au ciel ...

Celui que je vous propose de suivre est bien planté dans la terre et met en branle l'esprit et le corps : la marche, l'observation des couleurs, des senteurs, le toucher, ... tous les sens en alerte, je vous propose de partir à la découverte des richesses du plus vaste potager qui soit : la campagne languedocienne !

Il s'agit de parcourir un terroir de la commune d'Aubais, près de Sommières, et d'en reconnaître les ressources autant que les limites et les problèmes.



à déguster en salade ou cuite, seule ou accompagnée : la rouselle, autrement dit le coquelicot.

Au fil des champs et des friches, nous cueillerons une quinzaine de plantes, parmi les classiques des terroirs...

Cela nous prendra quelques heures puis nous rentrerons la besace pleine, pour nous mettre en cuisine, mariant les arômes végétaux entre eux et avec d'autres nourritures.

Enfin, les papilles lentement et finement aiguisées, nous pourrions déguster ensemble le fruit de notre dur labeur ... jusqu'au digestif aux fruits et aux herbes de garrigue, ou la tisane ...

Pour profiter au maximum de cette découverte gourmande, **je vous propose un cycle de trois samedis après-midi, de 14 heures jusque vers 22 heures et je vous demande d'être fidèles, sans cela l'intérêt se diluerait et nous ne ferions que rabâcher à chaque rendez-vous.**

En cas d'intempéries, nous reporterions au dimanche.

Le groupe accueillera 10 personnes seulement afin d'obtenir la meilleure écoute.

2 formules

→ **Deux cycles de 3 séances sont prévus :**

- l'un d'automne : le dimanche 26 octobre, les samedi 22 novembre et 13 décembre 2008.
- l'autre d'hiver-printemps : les samedis 17 janvier, 14 février et 14 mars 2009.

→ **Balade d'une journée :**

Pour ceux qui ne pourraient pas s'inscrire aux cycles de trois séances ou qui simplement souhaitent s'initier de façon plus succincte, nous proposons **1 balade d'une journée le dimanche 23 novembre 2008 de 10h00 à 16h00** ponctuée par un pique nique tiré du sac (inscription obligatoire).

Lieu de rendez vous (cycles et balades) :

Ancienne cave coopérative d'Aubais, près du Lavoir : «Cave Aubai Mema».

Infos pratiques, tarifs : voir au dos.

Bulletin d'inscription

La cuisine
des Champs

à retourner à :

CIVAM du Vidourle
Domaine de Puechlong
30610 Saint-Nazaire-des-Gardies

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Email :

S'inscrit au cycle de 3 séances «Automne 2008»
25 € + 7,50 €¹

S'inscrit au cycle de 3 séances «Hiver/printemps 2009» :
25 € + 7,50 €¹

S'inscrit à la balade du
dimanche 23 Novembre 2008 : 7,50 €¹

17,50 € d'adhésion au CIVAM du Vidourle (donne droit à assurance) :
à régler sauf si vous êtes à jour de votre adhésion.

Fait à _____ le _____

Signature

à découper et à retourner au CIVAM du Vidourle