

## Le Civam du Vidourle

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

C'est un réseau d'association 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 dans les actes quotidiens. 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).

Il mène des actions sur les thèmes :

- de la sensibilisation aux dangers des pesticides et d'initiation au jardinage bio (Jardin et Verger Ecole Bio),
- production citoyenne d'électricité photovoltaïque,
- cueillette et cuisine des plantes sauvages,
- du compostage de proximité à la ferme ,
- de l'éco habitat et des énergies renouvelables.



Organisation et animation : CIVAM du Vidourle

**Contact et inscriptions :**  
**CIVAM du Vidourle au 04.66.77.11.12.**  
**fd@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



## 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 habituer !)

Vous pouvez aussi potasser 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

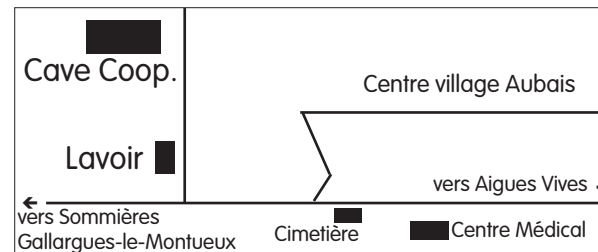
### Pour chaque cycle de 3 séances :

25 € + 9 €<sup>1</sup> d'adhésion au CIVAM du Vidourle (donne droit à assurance)

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

<sup>1</sup>sauf si vous êtes déjà adhérent

## Accès



## Programme 2010 - 2011



photo Josette Pasquet

# La cuisine des Champs

Initiation à la cueillette  
des salades,  
des herbes à cuire et aromates

.....avec Claude Raynaud

## à Aubais - Sommièrois -

Organisation et animation :  
CIVAM du Vidourle

**Contact et inscriptions :**  
**tél. 04.66.77.11.12.**  
**fd@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 rausela, 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 aiguës, nous pourrons déguster ensemble le fruit de notre dur labeur ... jusqu'au digestif aux fruits et aux herbes de garrigue, ou la tisane ...



photo Josette Pasquet

Pour profiter au maximum de cette découverte gourmande, **je vous propose deux cycles 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 cycles

→ Deux cycles de 3 séances sont prévus :

● Cycle 1 - Automne-Hiver :

4 décembre 2010  
8 janvier 2011  
5 février 2011

● Cycle 2 - Printemps :

5 mars 2011  
2 avril 2011  
23 avril 2011

**Lieu de rendez vous :**

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 1 (Automne-Hiver) : 25 € + 9 €<sup>1</sup>

S'inscrit au Cycle 2 (Printemps) : 25 € + 9 €<sup>1</sup>

<sup>1</sup>9 € 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