



## *La Cuisine des Mauvaises Herbes™*

François Couplan

### "Une semaine à la découverte des plantes sauvages" à Bruxelles et Tournai - du 19 au 23 septembre 2011

*« Les plantes sauvages : on en parle de plus en plus,  
ce n'est pas une mode,  
c'est un véritable garde-manger depuis environ 3 millions d'années ».*  
Ainsi parle François Couplan, ethnobotaniste... globe-trotter.

Elles ont l'art de nous énerver car elles poussent spontanément,  
généralement là où nous ne les voulons pas,  
Et pourtant !

Elles poussent toutes seules,  
il n'y a qu'à se baisser pour les récolter.

De saveurs étonnamment variées, elles ont aussi le pouvoir de guérir.

#### **François Couplan, baroudeur de la Survie Douce**

Depuis plus de trente ans, ethnobotaniste, Docteur ès Sciences du Museum National d'Histoire Naturelle à Paris, François Couplan fait partager sa passion sous forme de stages de découverte en pleine nature. Aller chercher soi-même sa nourriture dans la nature n'est pas seulement un agrément. C'est aussi une source intarissable de bienfaits pour l'organisme. Marcher, respirer à fond, s'exposer au soleil et à l'air loin du stress urbain permettent de retrouver un équilibre.

François Couplan a inspiré et collaboré avec les chefs cuisiniers les plus étoilés de la planète. Il a consacré aux plantes sauvages de nombreux ouvrages dont une « Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe ».

Il revient en Belgique pour nous proposer une conférence-rencontre à Bruxelles et des balades-cueillettes à Bruxelles et à Tournai, suivies de leçons de cuisine sauvage.

**Les balades-cueillettes + cuisine** démarrent par une promenade pendant laquelle les participants cueillent les plantes sauvages de rencontre sous la conduite et les explications de François Couplan. Ces plantes sauvages sont ensuite cuisinées par les participants pour leur plaisir et gourmandise. Ces balades sont une opportunité de marcher sur les traces des grands cuisiniers et d'une redécouverte des richesses gratuites de la nature.

Le nombre de places est limité à 20 participants par balade-cueillette (16 pour celle du 19 septembre à Bruxelles).

**Conférence rencontre** : François Couplan vous révélera que les plantes sauvages, fil conducteur de sa vie, sont plus qu'une mode passagère et réellement une solution d'avenir accessible à tous pour l'alimentation du monde futur.





## *La Cuisine des Mauvaises Herbes™*

### **Bruxelles**

#### **Lundi 19 septembre 20:00**

Conférence rencontre avec François Couplan à Bruxelles : "Les plantes sauvages : mode bling-bling ou alimentation du futur ?"

Prix d'entrée : €12,50 (sur place) - €11 (en prévente avant le 15/9/2011)

Lieu : UCL

#### **Lundi 19 septembre 9:30 - avec la participation de Christophe Hardiquet de Bon-Bon !**

Balade cueillette sous la conduite de François Couplan accompagné du chef étoilé Christophe Hardiquet (restaurant Bon-Bon).

Prix : balade-cueillette, leçon de cuisine et repas

#### **Mercredi 21 septembre 9:30**

Balade cueillette sous la conduite de François Couplan en collaboration avec le Centre Scolaire Eperonniers Bruxelles.

Prix : balade-cueillette, leçon de cuisine et repas : €56 (sur place) - €46 (en prévente avant le 15/9/2011)

#### **Mercredi 21 septembre 16:00**

Balade cueillette sous la conduite de François Couplan en collaboration avec le Centre Scolaire Eperonniers Bruxelles.

Prix : balade-cueillette, leçon de cuisine et repas : €56 (sur place) - €46 (en prévente avant le 15/9/2011)

### **Tournai**

Balades-cueillettes sous la conduite de François Couplan en collaboration avec l'IPES Tournai.

Prix : balade-cueillette, leçon de cuisine et repas : €56 (sur place) - €46 (en prévente avant le 15/9/2011)

**Mardi 20 septembre 9:30**

**Mardi 20 septembre 16:00**

Balade cueillette sous la conduite de François Couplan en collaboration avec la Sainte Union Kain (Tournai).

Prix : balade-cueillette, leçon de cuisine et repas : €56 (sur place) - €46 (en prévente avant le 15/9/2011)

**Jeudi 22 septembre 9:30 (Wodecq)**

**Jeudi 22 septembre 16:00**

**Vendredi 23 septembre 9:30**

**Vendredi 23 septembre 16:00**

### **Infos et réservations :**

« La cuisine des Mauvaises Herbes »

info@itcgreen.com - téléphone 069/235 999 - 056/718 211

[www.itcgreen.com](http://www.itcgreen.com)

**Service de presse** : Patricia Raes (Par Hasard scri)

Tel : 02/772.34.26 – 0476/34.42.04 – mail : [paticia.raes@scarlet.be](mailto:patricia.raes@scarlet.be)

**ITCGreen** - 8, rue Boulière - B-7542 Mont Saint Aubert

Tel. +32 56 71 82 11, +32 69 23 59 99 - E-mail: info@itcgreen.com

RPR Tournai - TVA BE 0421.355.330 - KBC 463-6861921-21

