

Région : AURA DRÔME ARDÈCHE
(visio conjointe avec Délégations 01-2S, 75 et 84)
INTÉRÊT NUTRITIONNEL DES PLANTES SAUVAGES

ODJ	<ul style="list-style-type: none"> - Intérêt nutritionnels des plantes sauvages - Informations AFDN
Date	Le mardi 30 juin 2021 à 19h
Lieu	Visio-conférence
Invités	Adhérents AFDN 2021 délégations 26/07, 01/2S, 75 et 84 10 adhérents 26/07 présents

Résumé:

Soirée en Visio, mercredi 30 juin 2021 animée par Florence FOUCAUT Diététicienne à Paris sur l'Intérêt nutritionnel des plantes sauvages, thème du mémoire de son DU Conseil en phytothérapie et aromathérapie obtenu en 2017 et faisant aussi l'objet d'un ouvrage qui devrait sortir à la rentrée 2021!

Cette rencontre nous a permis d'échanger sur un sujet passionnant, et original. Ce fut aussi l'occasion de rencontrer même virtuellement des collègues d'autres délégations !

Sujets abordés pendant la présentation de Florence :

*« La difficulté n'est pas comprendre les idées nouvelles mais d'échapper aux idées anciennes »
(John Meynard keynes)*

Introduction : pourquoi ce thème ?

1-Qu'appelle-t-on plantes sauvages ?

2- Un peu d'histoire

3-Conseils et recommandations pour la cueillette

4-Les plantes sauvages sources de protéines ?

5-Les plantes sauvages au-delà des protéines

6-Intérêts de les réintroduire dans nos rations flexitariennes

7-Les plantes sauvages et alimentation santé et durable

8-Recettes

9-Conclusion climatarienne

