

# TABLE D'HÔTES DE LA FERME



Nos menus gourmands sont élaborés en fonction des saisons, du jardin, des inspirations & de Vous.  
Notre menu unique composé de plusieurs mets copieux à partager en toute convivialité.  
Voici quelques exemples de plats pour vous aiguïser l'appétit !

CUISINE ECO RESPONSABLE  
(bio, locale & du jardin)

**24 €**  
par personne  
hors boissons & fromage  
Enfant de -12 ans: 10€

Tout est fait maison, sauf ce  
que certains copains paysans  
font mieux que nous !  
Maria, Nico & Hugo n'ont  
qu'une envie:  
c'est de vous régaler  
avec les produits du jardin.

Une occasion particulière ou  
un menu à personnaliser ?  
On en discute avec plaisir :)

## Entrées

Beignets de consoude fraîche  
Salade "Nico" à la sauce sauvage de sureau noir  
Gaspacho de courgette & Feda de Chastanet

## Plats

Cuisses de poulet marinés à la liqueur de merisier  
Pommes de terres croustillantes au paprika  
Légumes croquants & Pesto sauvage  
Délice cru au chou rouge façon "Kaisy"

Tajine aux caillettes cévenoles  
Rougail ardéchois aux tomates du jardin  
Crumble de légumes aux noisettes torrifiées  
Salades de radis au concombre, sauce au yaourt de  
brebis & à l'aneth

## Desserts

souvent accompagnés de glace paysanne de Rocles

Clafoutis végétal du jardin  
Crumble de fruits à la cacahuète & au coulis de raisins  
du jardin  
Gâteau de courgette chocolat noir



LA FERME DE CHALAS

# NOS ATELIERS

## CUISINE

**ATELIER DE CUISINE ECO-RESPONSABLE - à partir de 25€**

Durée : 3h - à partir de 1 personnes

Atelier possible en **groupe** et en **famille** !

LOCALE - ÉTHIQUE - BIO - VIVANTE & SAINE

Ce sont les valeurs que vous retrouverez dans les menus spécialement concoctés avec et pour vous, afin de répondre à vos souhaits d'apprentissage et d'expérimentation. Nous privilégions les produits du jardin ainsi que les plantes sauvages du moment. Vous pourrez profiter de ce moment privilégié avec Maria, naturopathe engagée, pour échanger sur vos habitudes alimentaires. C'est aussi un moment où vous pourrez aborder vos questions de santé & bien être... bien souvent en lien avec ce qui se passe dans nos assiettes.

11h - 14h : Atelier de cuisine & Repas partagé

Tarifs (boissons non incluses) :

25€ par personne pour 6 personnes et +

30€ par personne à partir de 4 personnes

40€ par personne à partir de 2 personnes

80€ par personne pour 1 personne

12€ pour les enfants de moins de 12 ans



# NOS ATELIERS

## NATUROPATHIE avec Maria

### **CONSULTATION NATUROPATHIQUE , 1 séance - 80 €**

Durée: 2h - Une séance pour une personne.

Cet entretien permettra d'échanger et de synthétiser vos besoins en ce qui concerne votre hygiène de vie. La consultation vous accompagnera dans la mise en place d'un bilan de vitalité et vous repartirez avec une fiche de conseils au quotidien. Les conseils personnalisés peuvent concerner des maux chroniques et/ou un déséquilibre homéostatique général.

---

### **MASSAGE NATUROPATHIQUE, 1 séance - 80 €**

Durée: 2h - Une séance pour une personne.

Ma spécialité est le massage "Scan-du-corps". Il fait partie de mon suivi naturopathique complet en me permettant d'analyser votre état de santé grâce au toucher bienveillant, attentif et analytique et d'observer votre posture, l'état de votre peau, de vos muscles, de votre mobilité... Ce massage s'adapte à vos besoins: il peut être un pur instant de bien-être & détente, mais aussi un soin naturopathique.

Déroulé:

15 min. Entretien

1h30 : Massage

15 min. : Entretien



# NOS ATELIERS

## NATUROPATHIE avec Maria

### CONSULTATION & MASSAGE NATUROPATHIQUE

**2 séances - 70 € par séance.**

Durée: 2h par séance - Deux séances pour une personne.

Et si vous preniez le temps de réaliser un programme complet pour votre projet de mieux-être? Au-delà de l'entretien oral, la séance de massage, permettra d'approfondir ensemble la connaissance et l'analyse de votre état physique et émotionnel.

Séance 1: Mise en place d'un bilan de vitalité

Séance 2: Massage "Scan-du-corps"

Les deux séances serviront de base pour construire un programme personnalisé et vous repartirez avec une fiche de conseils à mettre en place au quotidien.

Si vous souhaitez aller plus-loin après votre séjour, nous pouvons mettre en place un suivi par la visio-communication.





# NOS ATELIERS

## PERMACULTURE avec Hugo

### **INITIATION À LA PERMACULTURE - à partir de 15 €**

Durée : 2h - à partir de 1 personnes

Atelier possible en **groupe** et en **famille** !

Véritable boîte à outils pour votre transition écologique,

La Permaculture est une démarche de conception visant à construire des habitats durables en imitant le fonctionnement de la nature. Hugo vous propose une initiation afin de bien comprendre le concept et la méthode du design en Permaculture + un atelier de travail concret sur votre design pour rentrer chez vous avec des nombreuses idées adaptées à vos besoins.

1h : Initiation au concept + présentation de la méthode

1h : Atelier de travail sur votre design (et/ou présentation du projet de la ferme)

---

### **INITIATION À LA FORÊT-JARDIN - à partir de 15 €**

Durée : 2h - à partir de 1 personnes

Atelier possible en **groupe** et en **famille** !

La forêt-jardin est de loin le système préféré d'Hugo.

Souvent intégrée dans le design en permaculture, la forêt-jardin est un système durable, autonome, résilient et productif sans avoir de besoin ni en eau ni en fertilisant. Possible sur des petits surfaces, elle trouvera sa place dans votre jardin pour y cultiver les fruits, baies, plantes aromatiques et médicinales.

1h : Initiation au concept

1h : Atelier de travail sur votre projet (et/ou présentation du projet de la ferme)

#### TARIFS :

60€ jusqu'à 2 personnes

+ 15€ / pers supplémentaires (au delà de deux participants)



# NOS ATELIERS

## VISITE DE CHATAIGNERAI avec Nico

**BALADE GUIDÉE AUTOUR DE LA CHÂTAIGNE - à partir de 10 €**

Durée : 1h30 - à partir de 1 personnes

Atelier possible en **groupe** et en **famille** !

Laissez vous guider dans l'une des plus belles châtaigneraie du Sud Ardèche !

Au départ de la Ferme, vous partirez découvrir l'un des patrimoine culturel et agricole parmi les plus précieux du territoire : La châtaigneraie du Chalas. Connue pour sa petite variété sucrée, la "Pourette" et pour ses calades féeriques, remontez le temps et entrez dans l'histoire des châtaigniers multiséculaires !!! Les plus courageux pourront faire un saut dans la rivière sauvage de la Dénave qui vous attend en fin de parcours :)

---

Comptez environ 45 minutes de montée à rythme lent et avec des pauses marquées par les histoires de Nico.

15 minutes de baignade idyllique au bord de la Rivière

30 minutes de marche retour en descente toujours rythmée par les histoires de Nico.

Balade accessible à tout le monde, enfants également, suffisamment en forme pour marcher à rythme lent et tranquille sur 1h15 (allez - retour).

---

### TARIFS :

50€ jusqu'à 2 personnes

+ 10€ par pers supplémentaires (au delà de deux participants)

+ 6€ pour les enfants de - 12 ans



# NOS ATELIERS

## LES JARDINIERS PHILOUS avec Maria & Nico

### ANIMATION LUDIQUE ENTRE JARDIN & PHILOSOPHIE

**à partir de 15 €**

Durée : 3h - à partir de 6 personnes

Atelier parfait en **groupe** et en **famille** !

Ça vous dit de philosopher dans le jardin ?

Et d'apprendre pleins de choses sur les plantes sauvages & cultivées ?

Il ne s'agit pas de la philosophie comme à l'école...

Celle-ci est beaucoup plus inclusive et interactive !

Maria vous accompagnera afin de passer un temps d'échange privilégié entre amis ou en famille autour d'un sujet choisi ensemble.

Ensuite vous enfilerez votre tenu de jardinier et partirez avec Nico en reconnaissance de plantes et en atelier vivant autour de l'activité agricole de la ferme.

---

Cette demie journée peut se faire en famille, petits ou grands enfants ou entre amis, afin de passer un moment privilégié.

Maria est animatrice pédagogique certifié par "SEVE" (Savoir- Être et Vivre Ensemble) et Nico est enseignant et jardinier passionné.

---

#### TARIFS :

30 € par personnes pour 6 participants

+ 20 € par pers supplémentaire (au delà de 6 participants)

+ 15 € par enfant de - 12 ans



# LOCATION DE VÉLOS ÉLECTRIQUES

en coopération avec la mairie de Valgorge

Les vélos électriques vous permettront de laisser votre voiture et ne plus la toucher jusqu'au moment de votre départ.

Allez chercher des croissants & du pain frais à l'Épicerie du village, descendez au marché de producteurs de Valgorge le Dimanche matin ou le Vendredi soir à Laboule, faites-vous courses à l'épicerie associative Au Fournil à Rocles, explorez les coins sauvages de baignades de la Beaume, montez le fameux col de Meyrand pour un apéro coucher de soleil...

Grâce à l'initiative de la mairie, nous avons la possibilité de vous proposer 2 vélos électriques fiables, robustes et confortables à la location à la journée ou à la semaine.

Ils sont entièrement équipés et vérifiés conformément au code de la route et aux conseils d'utilisation en toute sécurité.

Nous vous prions d'en prendre grand soin, car ce sont des vélos de très haute qualité et à disposition des habitants de la commune autant que pour les non-résidents.

**Location à la journée : 40 € par vélo**

**Location Week-end PROMO : 80 € pour les 2 vélos**

**Location à la semaine PROMO : 200€ pour les 2 vélos**

