

# "Aude à la nature" cherche à cultiver l'autonomie au naturel

C'est une activité rare et un savoir-faire précieux. Depuis un an, "Aude à la nature" a vu le jour de la volonté de sa créatrice AUDE BERNADAC, tournée vers un retour à des pratiques naturelles « raisonnées ».

Implantée à Grandfontaine, Aude Bernadac créatrice de "Aude à la nature" bénéficie d'un cadre privilégié pour trouver ses ressources dans une nature préservée. « Bien sûr, il me faut d'abord l'accord du propriétaire. Mais il y a une responsabilité de ma part: je ne peux pas prélever plus qu'un milieu peut me fournir », rappelle-t-elle. Entreprise entièrement orientée vers des pratiques naturelles, "Aude à la nature" confectionne des produits engagés et propose des ateliers pour des particuliers ainsi que des professionnels en team building, sur la reconnaissance de végétaux. Avec une certaine cohérence et tout ce qui en découle. « Tout débute par l'identification de bons végétaux, puis des méthodes de prélèvement ayant le moins d'impact possible », présente l'experte artisanale cueilleuse.



"Aude à la nature" propose des produits engagés et des formations sous forme d'ateliers. © Photo F.M.

## Des saveurs inédites

Bien sûr, il faut trouver des milieux faiblement dégradés, sans pesticide, loin des routes et des voies ferrées. L'objectif étant de pouvoir cuisiner végétarien à partir de ces plantes sauvages ou de confectionner des produits du quotidien comme de la lessive. « L'esprit est que la nature nous offre tout ce dont nous avons besoin. À partir de violettes, je peux en faire des gelées ou des sirops », précise Aude. Outre les vertus que peuvent recouvrir ces plantes, elles recèlent des arômes in-

soupçonnés. « Cette recherche de saveurs inédites est un des piliers de ma cuisine végétale », poursuit-elle.

Son étal de produits confectionnés par ses soins témoigne de la richesse de ses trouvailles: ici, des pickles de boutons floraux, là, du sirop de menthe sauvage ou de lilas parmi une quinzaine d'autres parfums. « L'autonomie à partir des plantes fait sens à beaucoup de gens. C'est important de la cultiver ou de l'apprendre », conclut l'artisanale cueilleuse.

■ F.M

## L'INFO EN +

Retrouver les ateliers "cueillettes et cuisine de plantes" à Grandfontaine à 9 h 30, le 10 juin et le 8 juillet.

## Aude à la Nature

06 33 56 10 29 – aude\_bernadac@hotmail.com

Site internet: www.audealanature.com