



Association d'éducation à l'environnement

# L'Ortie

Lasserre du Moulin  
11260 St Jean de Paracol  
Tel : 04 68 20 36 09 / 06 28 06 96 36  
lortie@wanadoo.fr

N° Siret : 421 152 414 000 31  
N° de formateur : 91 11 011 49 11  
www.lortie.asso.fr

## Programme de formation

**Titre de la formation :** *La nature dans notre assiette - cueillette et cuisine sauvage – fruits d'automne et plantes sauvages*

**Pré-requis :** aucun

**Moyens d'encadrement:** Laurie Beaufiles

**Dates :** 9 – 10 novembre 2024 **Durée :** 12h

**Lieu :** Alet les Bains 11580

**Objectif général :** Acquérir des connaissances pour l'identification des plantes sauvages comestibles et les méthodes de cueillette afin de pouvoir les préparer pour un usage culinaire et diététique.

Faire découvrir et utiliser les ressources naturelles sauvages, sans risque de confusion et en respectant l'environnement.

**Public visé :** toute personne désirant acquérir des connaissances pour des pratiques durables.

**Nombre participants :** maximum 11

**Évaluation des capacités acquises :** identification des plantes lors des cueillettes et préparations.

**Évaluation de la satisfaction :** questionnaire de satisfaction et bilan oral.

**Contenus :** observation du détail botanique, identification des plantes sauvages comestibles, méthode de cueillette, préparations culinaires en ateliers.

**Méthodes pédagogiques :** théorie en salle, sorties découverte et identification guidée sur le terrain, ateliers cuisine en petits groupes, dégustation.

### Déroulé :

#### Samedi 9 novembre

**Matin :** Sortie sur le terrain, observations de détails botaniques, identifications des plantes axée sur les plantes comestibles, connaissance du milieu naturel. Méthodes de cueillette.  
10h-13h

**Après-midi :** Connaissances botaniques et les outils d'identification. Retour sur la cueillette du matin (identification précise et étiquetage des plantes récoltées)  
15h-19h  
Ateliers cuisine de diverses préparations (cru, cuit, lactofermentation)  
Dégustation (peut dépasser l'heure)

#### Dimanche 10 novembre

**Matin :** Sortie sur le terrain, observation et identification d'espèces comestibles, connaissance du milieu naturel.  
9h30-12h30  
Méthodes de cueillette et préparation d'une salade sauvage.

**Après-midi :** Point sur les acquis pendant le stage, question-réponses, présentation documentation et ouvrages pour poursuivre.  
14h-16h  
Bilan oral et écrit

**Programme établi par Laurie Beaufiles, agréée par Susanne Keyl, responsable de stage**

**Vivea pris en charge pour les agriculteurs/trice : 30€ /h x 12h = 360€**

**Info et inscription :** responsable de stage Susanne Keyl : lortie.contact@orange.fr ou 06 28 06 96 36

### Tarif :

- Prise en charge VIVEA pour les agriculteurs/trice : 30€ /h x 12h = 360€
  - Particuliers : Prix libre à partir de 120€ + adhésion annuelle à l'association à prix libre.
- Repas du samedi soir compris (inclus 5€ repas).
- Il est possible de participer uniquement au samedi (60€).

Hébergement et repas midi non compris, tiré du sac et partagé façon auberge espagnole.

Location de chambre en gîte sur place possible (nous contacter).

*En situation de handicap ? N'hésitez pas à contacter la resp. de stage pour préparer votre accueil si possible.*