



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 :** 23 et 24 octobre **2021** **Durée :** 12h **Lieu :** *Alet les Bains 11580*

**Objectif général :** Acquérir les connaissances d'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

**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 23 octobre

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

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

#### Dimanche 24 octobre

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

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

**Programme établi par Laurie Beaufiles, agréée par Béatrice Tedesco, présidente de L'Ortie**

### Tarifs :

formation professionnelle (toutes OPCO) : 25€/h x12 h = 300 €

gratuit pour les agriculteurs.trices et ayant droits Vivea

Tarif sans OPCO : entre 120€ et 180€ pour la formation entière,

dégustation du samedi soir comprise

hébergement et repas midi non compris, tiré du sac,  
location lit en gîte sur place possible (nous contacter)

