



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 - salades sauvages et herbes folles*

Pré-requis : *aucun*

Moyens d'encadrement: *Laurie Beaufiles*

Dates : *27 mars 2021* **Durée :** *7h* **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 :

De 10h-13h00 et 15h-19h

Matin : Sortie sur le terrain, observations de détails botaniques, identifications des plantes axée 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 matin (identification précise et étiquetage des plantes récoltées)
Ateliers cuisine en petits groupes, Dégustation

Programme établi par Laurie Beaufiles, agréé par Stéphane Boistard, président de L'Ortie

Tarifs :

formation professionnelle (toutes OPCO) : 22€/h x7h = 154 €

gratuit pour les agriculteurs.trices et ayant droits Vivea

Tarif sans OPCO : entre 60€ et 80€ pour la journée, dégustation du soir compris
hébergement et repas midi non compris, tiré du sac

