



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 : *25-26 mars 2023* **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 2 avril

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

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

Dimanche 3 avril

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

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

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

pas de prise en charge formation professionnelle

Tarif : entre 115€ et 220€ pour la formation entière,
repas du samedi soir comprise (inclus 5€ repas)

il est possible de participer uniquement au samedi (60€)
hébergement et repas midi non compris, tiré du sac,
location lit en gîte sur place possible (nous contacter)