



Association d'éducation à l'environnement

L'Ortie

Lasserre du Moulin
11260 St Jean de Paracol
Tel : 06 99 53 71 24 / 06 28 06 96 36
lortie.contact@orange.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 : *Cuisine sauvage d'automne – petits fruits et plantes sauvages comestibles*

Pré-requis : aucun

Moyens d'encadrement : Laurie Beaufiles, botaniste formée aux usages des plantes. Association Herba Venti.

Dates : 25 – 26 octobre 2025

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 de 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 25 octobre

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.
15h-19h (identification précise et étiquetage des plantes récoltées)
Ateliers cuisine de diverses préparations (cru, cuit, lactofermentation)
Dégustation (peut dépasser l'heure)

Dimanche 26 octobre

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, agréé par Béatrice Tedesco, présidente de L'Ortie

Responsable de stage : Susanne Keyl

Tarifs :

- Prise en charge VIVEA pour les agriculteurs/trice : 35€ /h x 12h = 420€ net de taxes
 - Particuliers : Prix libre à partir de 130€ + adhésion annuelle à l'association à prix libre.
- Repas du samedi soir, petit déjeuner et repas dimanche midi inclus.
- Il est possible de participer uniquement au samedi (prix libre à partir de 65€, repas du soir inclus).

Hébergement et repas du samedi midi non compris, tiré du sac et partagé façon auberge espagnole.
Location de chambre en gîte sur place possible (nous contacter).

Info et inscription auprès de la responsable de stage lortie.contact@orange.fr ou **06 28 06 96 36**

"En situation de handicap ? N'hésitez pas à contacter la responsable de stage pour préparer votre accueil si possible