



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 du printemps, stage botanique ; jeunes pousses et plantes sauvages comestibles*

**Pré-requis :** aucun

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

**Dates :** 29 - 30 mars 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.

**Nombre de participants :** maximum 11

**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 29 mars

- Matin :** Sortie sur le terrain, observations de détails botaniques, identification des plantes axée sur plantes comestibles, connaissance du milieu naturel. Méthodes de cueillette  
10h-13h
- Après-midi :** Connaissances sur la botanique et les outils d'identification. Retour sur la cueillette du matin (identification précise et étiquetage des plantes récoltées)  
15h-19h  
Ateliers cuisine de divers préparations (cru, cuit, lactofermentation).  
Dégustation (peut dépasser l'heure)

#### Dimanche 30 mars

- Matin :** Sortie sur le terrain, observation et identification d'espèces comestibles, connaissance du milieu naturel. Méthodes de cueillette et préparation d'une salade sauvage.  
9h30-12h30
- Après-midi :** Point sur les acquis pendant le stage, question-réponses, présentation documentation et ouvrages pour poursuivre, Bilan orale et écrit  
14h-16h

**Programme établi par Laurie Beaufiles, agréée 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