



Cueillette et cuisine des plantes sauvages

Reconnaître, récolter et cuisiner les plantes sauvages comestibles, en toute sécurité. Identifier les clés pour s'autonomiser dans la suite de l'apprentissage.

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître 12 à 15 espèces végétales sauvages comestibles. Connaître leurs usages alimentaires les plus courants
- Identifier les risques et précautions liés à la cueillette sauvage (législation, pollution, maladies, toxicité, préservation de la biodiversité)
- Détenir des notions botaniques de base (systématique, morphologie, physiologie, vocabulaire), et être initié à l'utilisation d'outils de détermination et d'approfondissement des connaissances (clés de détermination, loupe de terrain, bibliographie)
- Mettre en oeuvre des bases techniques liées à la cuisine des végétaux (taillage, cuisson...)
- Construire des menus à partir des plantes sauvages dans le respect de la saisonnalité

Prérequis

Aucun

Évaluation

- Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un tour de parole
- Tout au long de la formation, des temps seront consacrés à l'évaluation des activités réalisées, dans un esprit d'échange d'expériences et de prise de distance.
- À l'issue de la formation, des exercices auront lieu dans le cadre d'une évaluation sommative : exercice collectif d'identification de plantes sauvages en salle (questions fermées) ; révision des espèces observées (questions ouvertes)

Public

Professionnel·les de l'éducation à l'environnement (associations, animateur·ices...), professionnel·les de la restauration, chambres d'hôtes.

Moyens matériels et pédagogiques

Pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences de chacun·e. Des livres seront disponibles pour consultation, ainsi que des loupes botaniques.

Un support (présentation diapositives) sera remis aux stagiaires



21h / 3 jours (en groupe de 8 max.)



850 €



Tiers-lieu Le Battement d'ailes
460 village de launconie
19 150 CORNIL
(autres lieux possibles)



Prochaines sessions

- du 22 au 24 mai 2023
- du 13 au 15 septembre 2023



9h - 17h



Aurélien Vicente, Le Battement d'ailes
aurelien.vicente@lebattementdailes.org
07 88 59 88 32



Cueillette et cuisine des plantes sauvages

Contenus

Module 1 :

- Présentation du lieu et des intervenant·es, présentation et attentes des participant·es
- Observation et récolte sur le terrain de ~12 espèces végétales comestibles, présentation de chacune : noms, critères de reconnaissance de terrain, confusions possibles, usages alimentaires, propriétés et contre-indications
- Pourquoi consommer des plantes sauvages ? : historique, intérêts, éthique
- Réalisation de recettes à partir des plantes cueillies

Module 2 :

- Récolte d'orties : parties à récolter, risques et remèdes
- Réalisation de recettes à base d'orties
- L'ortie : propriétés, confusions, autres usages
- Risques et précautions liés à la cueillette sauvage : les plantes mortelles les plus consommées par accident (confusions, toxicité, critères distinctifs), pollution, risques sanitaires et législation
- Notions de systématique et de botanique
- Caractères morphologiques et physiologiques de 5 familles remarquables

Module 3 :

- Révision et récolte des plantes vues le premier jour
- Réalisation de nouvelles recettes à partir des plantes cueillies
- Exercice d'identification en salle à l'aide d'une clé de détermination
- Présentation d'ouvrages et d'outils d'identification pour l'approfondissement des connaissances
- Évaluation : critères de reconnaissance, usages alimentaires, risques
- Décluse

Formateur·ices

Malau LHuILLERY



Ancienne animatrice socioculturelle, elle s'est spécialisée au gré des rencontres et formations dans la culture des plantes aromatiques et médicinales.

Aujourd'hui paysanne herboriste à Cornil, elle les cultive, les cueille et les transforme en tisanes, cosmétiques et alcoolatures.

Elle transmet ses savoirs à travers des ateliers et formations.

Audrey PLAIRE



Ancienne travailleuse sociale, c'est en se reconvertissant dans le domaine de la cuisine qu'elle a pu expérimenter et créer son univers à la fois végétal, coloré et gourmand. Elle anime

divers ateliers autour d'une alimentation plus durable et partage son enthousiasme autour de recettes à base de produits de saison, saines et créatives. Elle met un point d'honneur à transmettre sa vision et ses astuces culinaires dans un climat propice au partage et à la convivialité.