



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 - fruits d'automne et plantes sauvages*

Pré-requis : *aucun*

Moyens d'encadrement: *Laurie Beaufiles*

Dates : *21 et 22 octobre 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

nombre 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 22 octobre

Matin : Sortie sur le terrain, observations de détails botaniques, identifications des plantes axée sur 10h-13h 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 15h-19h matin (identification précise et étiquetage des plantes récoltées)
Ateliers cuisine de divers préparations (cru, cuit, lactofermentation,) Dégustation (peut dépasser l'heure)

Dimanche 23 octobre

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

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

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

Tarifs :

au choix entre 115€ à 220€ - un choix de conscience et possibilités... (*hébergement non compris*)

repas du samedi soir comprise (inclus 5€ repas)

possibilité de louer un lit en gîte sur place

pour s'inscrire : beaufiles.laurie@gmail.com 06 31 77 00 34

En situation de handicap ? N'hésitez pas à contacter le resp. de stage pour préparer votre accueil si possible"

Conditions de vente en pièce annexe - taux de satisfaction 2021, de L'Ortie : 92%