

En partenariat avec IRIO Botanique et Semeurs d'Escampette



## Stage plantes sauvages comestibles et cuisine

### Apprendre à utiliser les plantes sauvages en cuisine

Ce stage vous permettra d'acquérir les bases nécessaires à une pratique autonome d'identification et de récolte en toute confiance des plantes sauvages comestibles, dans le respect de l'environnement et de la biodiversité, pour les utiliser en cuisine. Vous apprendrez: à les identifier, leurs périodes de récoltes et les modes de préparation.

#### ● **Prérequis :**

Un stage pour tout public sans prérequis et pour toute personne souhaitant mieux comprendre et utiliser les plantes sauvages présentes sur son jardin, ses parcelles, porteur de projet de tables d'hôtes...

#### ● **Objectifs pédagogiques :**

- Se familiariser avec les bases de la détermination botanique et reconnaître les caractéristiques de quelques familles (Lamiacées, Astéracées, Brassicacées, Rosacées, Apiacées...) parmi lesquelles on rencontre bon nombre d'espèces comestibles
- Acquérir les préalables à des cueillettes en sécurité, et respectueuses de l'environnement
- Découvrir les différentes façons de cuisiner les espèces sauvages comestibles
- Apprendre à intégrer dans son quotidien l'utilisation des plantes sauvages

#### ● **Évaluation des capacités acquises :** Identification des plantes lors des cueillettes et préparations.

#### ● **Évaluation de la satisfaction :** Questionnaire de satisfaction et bilan oral en fin de stage.

#### ● **Contenus :** Observation botanique, identification des plantes sauvages comestibles, méthode de cueillette, préparations culinaires en ateliers.

#### ● **Méthodes pédagogiques et moyens matériels :** Théorie en salle, sorties découverte et identification guidée sur le terrain, ateliers cuisine en petits groupes, dégustation.

Le stage se déroule sur trois journées selon le programme suivant :

## PROGRAMME DU STAGE

### Première journée

#### Matin

8h30 - 12h00

- Tour de table
- Présentation du contenu du stage
- Atelier cuisine : confection d'entrées, plats et desserts incluant des plantes sauvages, qui constitueront le repas de midi pris ensemble

#### Après midi

14h00 - 17h30

- Balade d'initiation à la reconnaissance botanique des diverses espèces comestibles rencontrées
- Cueillette pour l'atelier cuisine du Jour 2

### Deuxième journée

#### Matin

8h30 - 12h00

- Atelier cuisine : confection d'entrées, plats et desserts incluant des plantes sauvages, qui constitueront le repas de midi pris ensemble

#### Après midi

14h00 – 17h30

- Balade d'initiation à la reconnaissance botanique des diverses espèces comestibles rencontrées
- Cueillette pour l'atelier cuisine du Jour 3

### Troisième journée

#### Matin

8h30 - 12h00

- Atelier cuisine : confection d'entrées, plats et desserts incluant des plantes sauvages, qui constitueront le repas de midi pris ensemble

#### Après midi

14h00 - 17h30

- Balade d'initiation à la reconnaissance botanique des diverses espèces comestibles rencontrées
- Préparation d'un flacon de vinaigre aromatique, que chaque stagiaire emportera chez lui
- Cueillette éventuelle, pour les stagiaires désirant rapporter des plantes à cuisiner chez eux
- Questionnaire de satisfaction