

Connaître et utiliser les principales plantes sauvages comestibles

Durée
18 sorties terrain bimensuelles de 3 heures, de mars à novembre soit 54 heures
Public
Adultes, professionnels de la restauration ou personnes en reconversion professionnelle
Prérequis
Aucun
Format
Présentiel
Dates et lieu
Sur demande, à convenir avec le ou la stagiaire
Prix
Tarif net de taxes 450 euros/demi-journée (+ frais de déplacement)
Nombre de participants
Minimum : 1 Maximum : 6
Adaptation/Accessibilité
"Possibilité à voir, avec le formateur, en amont de la formation"

Contexte :

Vous souhaitez devenir autonome dans la reconnaissance et l'utilisation des plantes sauvages comestibles et vous démarquer en développant votre créativité ? Vous avez à cœur de mettre en valeur les produits de votre terroir ? Vous voulez proposer une cuisine saine, riche en saveurs et en couleurs renouvelée au fil des saisons ? Cette formation est faite pour vous ! Je vous propose d'acquérir de nouvelles compétences à partir d'une méthode simple et éprouvée, basée sur nos sens.

La mémorisation est facilitée par la répétition, avec essentiellement de la pratique sur le terrain dans des milieux variés. Faites votre marché dans la Nature, elle est là, généreuse, tout près de chez vous !

Objectifs de la formation :

- Identifier les principales plantes comestibles sur le terrain en écartant tout risque de confusion
- Connaître leurs différents milieux, en lien avec la nature du sol, l'orientation, l'ensoleillement, l'altitude, le climat (notions d'écologie).
- Connaître la réglementation et les règles de cueillette
- Reconnaître les plantes toxiques
- Appliquer les principes d'une cueillette respectueuse
- Découvrir les principales techniques de conservation des plantes
- S'approprier les bases de la cuisine des plantes sauvages par les 5 saveurs et leurs utilisations dans des préparations culinaires
- Prospector des sites de cueillette de proximité avec le lieu de résidence du ou de la stagiaire.

Méthodes pédagogiques et suivi :

- Exposés oraux, échanges et questionnements mutuels
- Exercices sur le terrain
- Travail personnel en intersession (herbier, monographie)

Modalités d'évaluation :

- Évaluation orale des acquis du ou de la stagiaire à la fin de la session
- Rédaction de monographies
- Bilan oral des acquis en fin de formation et questionnaire de satisfaction

Attestation / Certification :

- Attestation de fin de formation et d'évaluation des acquis

Intervenant

Guy LALIÈRE
Tél : 06 22 86 60 35
Mail : guy.laliere@gmail.com

Programme de la formation :

- **Sorties de terrain** avec présentation des **plantes sauvages comestibles** suivant leur milieu, en fonction des saisons et des conditions météorologiques :
 - Rebrassage systématique des acquis dans des contextes différents lors des sorties, la répétition étant essentielle afin de réussir à identifier les plantes sans risque d'erreurs
 - Exercices de reconnaissance des plantes avec des moyens d'identification basés sur nos sens
 - Entraînement à l'utilisation de clés de détermination simples
 - Exercices de classification des plantes par familles
 - Exercices de repérage des plantes par milieux
 - Pratique de la cueillette dans le respect des réglementations et des bonnes pratiques
- Identifier **des plantes toxiques** et risque de confusion avec certaines plantes comestibles, moyens pour les différencier
- Connaître **les plantes sauvages** protégées au niveau national, régional ou départemental
- **Prospecter des sites de cueillette** de proximité avec le lieu de résidence des stagiaires
- **Réaliser un herbier** photo des 4 saisons car il est important d'observer les plantes à différents stades d'évolution
- Réaliser, entre 2 sessions, des **monographies des plantes** étudiées sur le terrain
- Découvrir les principales **techniques de conservation des plantes cueillies**
- **Partage de ressources documentaires** : bibliographie, liens internet
- **Clôture de la formation**
 - Évaluation orale des acquis du ou de la stagiaire à la fin de la session
 - Bilan oral des acquis en fin de formation et questionnaire de satisfaction
 - Remise d'une attestation de fin de formation à l'issue de celle-ci.

Informations complémentaires :

Cette formation se déroulera sur différents lieux du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne et alentours.

Les dates des sorties peuvent être modifiées, reportées suivant les conditions météorologiques. A convenir en concertation.

Dates :

Créé le 11/05/2021

MAJ le 11/05/2021