

CUISINE DES PLANTES SAUVAGES

De la pratique à l'animation



PERSONNES CIBLES

Animateurs, éducateurs, accompagnateurs ou toute personne en contact avec du public, parents.

PRÉ-REQUIS

Connaissance de base en botanique.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

- ▶ Savoir reconnaître un certain nombre de plantes comestible et rechercher des informations sur la comestibilité d'une nouvelle plante rencontrée
- ▶ Pouvoir cueillir des plantes sauvages comestibles, sans risque et dans le respect des milieux
- ▶ Disposer de recettes faciles, adaptables et efficaces et être autonome dans la création de nouvelles recettes
- ▶ Pouvoir animer un atelier, en toute sécurité, sur la collecte, la préparation et la réalisation d'un repas à base de plantes sauvages

CONTENU DU STAGE

Jour 1 : Immersion et apport des premiers outils

- ▶ Première collecte et première cuisine
- ▶ Les outils à dispositions, connaître et reconnaître les plantes et leur comestibilité

Jour 2 : Identifier une plante et la cuisiner en animation

- ▶ Observer et identifier
- ▶ Cuisiner plusieurs plats : une histoire de goût et d'organisation
- ▶ Quel public et quel moyen nécessaire ?
- ▶ Cueillir et cuisiner en sécurité
- ▶ Et le Droit ?

Jour 3 : Etre autonome. Bilan

- ▶ Composer un repas sauvage
- ▶ Intérêts éducatif et pédagogique
- ▶ Un peu de chimie et de botanique
- ▶ Bilan

MÉTHODES

- ▶ **La formation se fera essentiellement sur le terrain.** La pertinence du travail dépend beaucoup de la qualité des phases de contact avec le terrain
- ▶ **La formation sera centrée sur l'apprenant.** Les stagiaires progressent à leur rythme, selon leurs capacités, et sont soutenus dans leurs attentes
- ▶ **Les stagiaires apprendront en vivant la démarche.** Ils seront acteurs de leur démarche pour assimiler la méthode
- ▶ **Une reformulation orale synthétisant les acquis aura lieu au début de chaque session**

DATES ET LIEU

- ▶ Lundi 1er octobre au mercredi 3 octobre 2018
- ▶ Nombre d'heures : 21 heures
- ▶ Lieu : Gîte de la Favière, Notre-Dame-de-la-Rouvière
- ▶ Pension complète souhaitée pour la cohésion du stage

TARIF

Professionnels : 280 € / jour

Adhérents, chômeurs, étudiants : 100 € / jour
(hors frais d'hébergement et de restauration)



THIBAUT SUISSE, formateur