

## DOSSIER DE STAGE COMPLET

### STAGE

#### 07- Stage de cuisine des plantes sauvages



**4 jours, du jeudi 13 (Ascension) au dimanche 16 mai, de 9 h à 17 h.**

**28 heures de stage à la Ferme-École de Mercin, Creuse (23420)**

Avec Marie-Anne BARNY, botaniste, herboriste et passionnée de cuisine.

Ce stage propose une approche studieuse et gourmande pour apprivoiser les sauvages comestibles dans leur milieu et découvrir leurs propriétés gustatives et nutritionnelles.

Entre théorie, terrain et fourneaux, les thématiques abordées permettent d'acquérir les bases nécessaires à une récolte consciente et sereine, pour accompagner le cueilleur gastronome vers une pratique autonome. Avec des recettes simples pour la cuisine quotidienne ou plus élaborées pour s'aiguiser les papilles sur de nouvelles saveurs, nul doute que les plantes sauvages seront dressées dans votre assiette.

**Prix public : 448 euros.**

Prix réduit : 324 euros.

Prise en charge par la formation professionnelle : nous contacter. **Une part personnelle de 92 €reste due par les stagiaires pris en charge par VIVEA.**

### FORMATEUR(s)



#### Marie-Anne BARNY

Passionnée par l'observation de la nature et la chimie du vivant, Marie-Anne concilie ces deux mondes en étudiant les plantes médicinales. Elle s'émerveille du lien existant entre les deux règnes, en découvrant la résonance des principes actifs végétaux sur la physiologie humaine. De la cueillette à la transformation, il n'y a qu'un pas pour bénéficier de leurs bienfaits. Elle arpente aussi les chemins à la recherche des savoirs et pratiques traditionnels tombés en désuétude. Et, fine bouche, c'est

tout naturellement que les cueillettes ont atterri dans son assiette. Consciente que ces savoirs s'émoussent, c'est avec plaisir et conviction qu'elle s'attache à les transmettre.

## DESCRIPTIF COMPLET DU STAGE

# 07 - Stage Cuisine des plantes sauvages

**Les repas du soir sont pris en commun sur place (sauf le premier soir)**

Lieu : Mercin, 23420 Mérinchal

Durée : total de 28h sur 4 jours

Horaires : de 9h à 12h00 et de 14h à 18h

Effectif maximal : 12

**Stagiaire concerné** :

Amateurs, étudiants et professionnels

### OBJECTIF DE LA FORMATION

le stage explore avec gourmandise les trésors de vertus curatives et gustatives de celles que l'on nomme trop souvent les "mauvaises herbes" à travers la reconnaissance, la cueillette et la préparation du repas végétarien et sauvage. Le stagiaire profitera de plusieurs repas cueillis et préparés en commun.

Originalité de l'approche. Mise en application pratique et dégustation.

### PUBLIC CONCERNE

Tout public, de l'étudiant au gestionnaire d'un accueil à la ferme.

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

Jour 1 matin :

- Accueil des participants, présentation du déroulement et des objectifs de la formation.
- Présentation de l'intérêt de consommer des plantes sauvages : importance d'une bonne alimentation, qualités nutritionnelles et gustatives des plantes sauvages.
- Première approche du vocabulaire botanique.
- Mise en application sur le terrain : observations des plantes du jardin botanique de Mercin.

Jour 1 après-midi :

- Sortie sur le terrain proche de la ferme : identifications, cueillette.
- Atelier de préparations culinaires.

Jour 2 matin :

- Énoncé des bonnes pratiques de cueillette : approche de la réglementation en vigueur, milieux et plantes protégés. Préservation des ressources. Description des milieux nourriciers, cycle des plantes et parties utilisées.
- Sortie sur le terrain : découverte d'un milieu et des plantes qui lui sont associées, identifications, cueillette.

Jour 2 après-midi :

- Sortie sur le terrain (suite) : identifications, cueillette.
- Atelier de préparations culinaires.

Jour 3 matin :

- Limites de la consommation de plantes sauvages : les milieux pollués, les plantes toxiques, les plantes sujettes à confusion.
- Introduction aux familles de plantes : intérêts pour la détermination et la comestibilité.
- Sortie sur le terrain : découverte d'un nouveau milieu et des plantes qui lui sont associées, identifications, cueillette.

Jour 3 après-midi :

- Sortie sur le terrain (suite) : identifications, cueillette.
- Atelier de préparations culinaires.

Jour 4 matin :

- Méthode de lecture d'une flore et mise en application dans le jardin botanique de Mercin : déterminations et cueillette en autonomie.
- Vérification des cueillettes, recueil des difficultés rencontrées et discussion.
- Atelier préparation du repas de midi.

Jour 4 après-midi :

- Récapitulatif des différentes transformations culinaires et énoncé de quelques méthodes de conservation.
- Rangement.
- Bilan de la formation.

Les repas seront pris ensemble et cuisinés au gré des récoltes, voici un tour de table des potentielles recettes :

Terrine d'orties sauce à l'orange

Houmous à l'Alliaire  
Tempura de fleurs de carotte  
Pesto de plantain  
Cornets de feuilles de tilleul  
Courgettes marinées, mauve et Achillée millefeuille  
Taboulé de chou fleur au cerfeuil  
Croquette de pommes de terre à l'Ail des ours  
Risotto (épiaire, lamier, primevère ou autre)  
Burger de polenta au chénopode  
Raviolis frits chèvre/mélange de cueillette  
Palets de sureau  
Île flottante à la Reine des prés  
Gâteau de semoule au Lierre terrestre  
Crème de riz au sirop aromatique (angélique, pissenlit, rose ou autre)

### **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ET MATÉRIEL A DISPOSITION**

Support pédagogique : flores à disposition pour l'identification des plantes utilisées .  
Visite du jardin botanique de Mercin pour reconnaître quelques plantes utilisées en cuisine.  
Méthodologie : alternance de théorie et de pratique; utilisation des infrastructures du jardin botanique de Mercin et de la cuisine équipée.

### **FOURNITURES PERSONNELLES**

Le stagiaire se munira d'un carnet de notes de terrain, d'un appareil photo; un tablier lui sera prêté.

### **FORMATEUR**

Anne-Marie BARNY, botaniste, herboriste et passionnée de cuisine.

### **SANCTION DE LA FORMATION**

Une attestation de présence sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## **MODALITÉS D'INSCRIPTION**

### **Coronavirus**

**La formation fait partie des activités autorisées et nous pouvons délivrer des convocations permettant le déplacement. L'hébergement est également possible. Cependant, les circonstances peuvent nous contraindre à annuler ou modifier certains stages. Dans ce cas, toutes les personnes inscrites seront contactées pour leur proposer un report ou un remboursement. Par ailleurs, nous comprendrons que certains souhaitent, ou doivent, modifier leurs plans et nous ferons preuve d'une grande flexibilité au regard de vos demandes.**

Les formations étant limitées à 12 ou 14 stagiaires, **les inscriptions, que cela soit en ligne ou par courrier, ne sont définitives qu'une fois validées par l'association** : dans tous les cas, vous recevrez un mail vous informant des suites données à votre demande.

Adresses:

**vieillesracines@gmail.com**

**Ferme-école de Mercin  
C/° Thierry Thévenin  
11, Mercin  
23420Mérinchal**

## **A) Inscription à titre privé.**

ATTENTION: les conditions d'inscription ont changé le 20 février 2020.

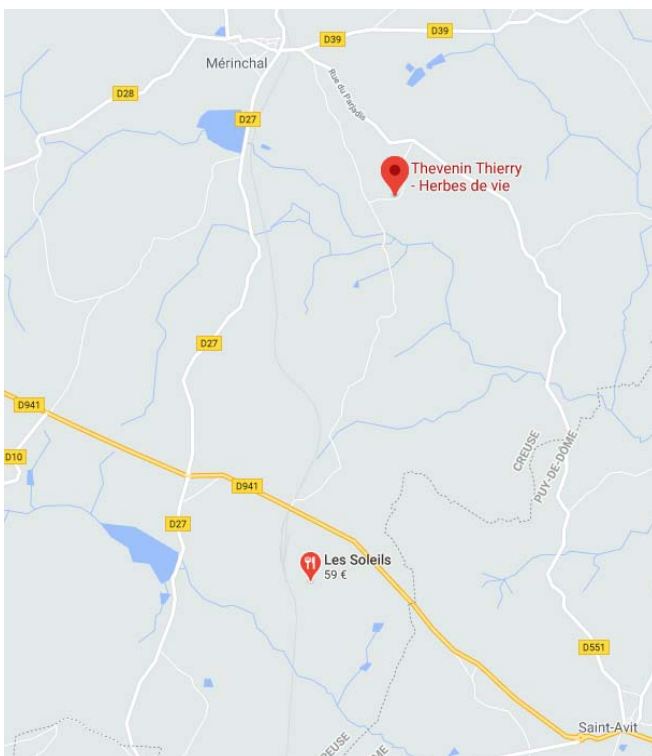
- Le paiement complet des stages se fait au moment de l'inscription, par chèque, par virement ou en ligne.  
Les chèques ne seront débités qu'une fois le stage terminé.  
L'inscription au prix public se fait soit en ligne sur la page [INSCRIPTIONS](#), soit par courrier postal, en envoyant le formulaire d'inscription ci-dessous accompagné du chèque ou de l'avis de virement bancaire.
- Les inscriptions au tarif réduit ne peuvent pas être payées en ligne : les personnes intéressées répondant aux conditions doivent prendre contact avec nous par email. Un justificatif de leur statut leur sera demandée. La totalité du stage est payable au moment de l'inscription. Ils sont remboursables dans les mêmes conditions que les autres (voir ci-dessous). Le nombre de places à prix réduit est limité à deux par stage et un stage par an et par personne : ceux qui répondent aux critères mais qui n'ont pas pu être acceptés au moment de leur demande seront inscrits sur une liste d'attente ; l'association prendra contact avec eux si des places restent disponibles 15 jours avant le stage.
- Si votre inscription n'a pas pu être acceptée ou si le stage est annulé par l'organisateur, votre chèque ne sera pas débité, ou le virement vous sera remboursé intégralement (moins les frais bancaires s'ils s'appliquent) ; cette annulation se fera au moins 15 jours avant le début du stage.
- Si vous annulez le stage plus de 15 jours avant son début, votre chèque ne sera pas non plus débité (il sera détruit ou renvoyé, à votre choix) ou le virement vous sera remboursé intégralement (moins les frais bancaires s'ils s'appliquent); si l'annulation a lieu moins de 15 jours avant le début du stage, le chèque sera débité de votre compte, sauf cas de force majeure à prouver, et l'association vous adressera un chèque du même
- montant moins cent euros (si cette procédure vous pose un problème à ce moment là, veuillez nous contacter, des aménagements sur les modalités sont possibles).
- L'association se réserve le droit de refuser une candidature ou d'annuler le stage au moins 15 jours avant son début.

L'inscription à un stage implique l'acceptation du règlement intérieur des stagiaires

## B) Avec une prise en charge par un organisme de formation professionnelle.

Les stagiaires qui sollicitent une prise en charge par un organisme de formation professionnelle doivent prendre contact avec nous par e-mail avant de s'inscrire ou de payer quoi que ce soit afin d'examiner la faisabilité de ce financement. **ATTENTION** : la plupart des organismes de formation professionnelle imposent de présenter les dossiers deux, voire trois mois ou plus avant la date du début du stage sous peine de refus. N'attendez pas!

- Le stagiaire pris en charge par VIVEA aura dans tous les cas à payer la part personnelle indiquée à la page "les formations" au moment de l'inscription. En cas d'annulation de votre part moins de 15 jours avant le début du stage ou de participation incomplète, ces sommes restent dues à l'association aux conditions indiquées ci-dessous (c).
- **Autres organismes de formation professionnelle:** VRJP vous fournira un devis de stage faisant apparaître le coût total du stage: il vous appartient de voir avec votre organisme de formation les modalités de la prise en charge et, le cas échéant, de faire l'avance du prix de l'inscription.
- Si la prise en charge est refusée avant le début du stage, le demandeur aura le choix entre s'inscrire au prix public ou renoncer sans frais au stage envisagé.
- Si le stage commence avant que la réponse à la demande de prise en charge soit connue (cas rare), le stagiaire pourra renoncer au stage ou payer le prix public, quitte à être remboursé par l'association si la prise en charge est finalement acceptée.
- Et si vous vous êtes trompé en vous inscrivant en ligne et/ou en payant alors que vous souhaitez demander une prise en charge, pas de panique: vous serez remboursé.
- **Dans tous les cas, l'hébergement et les repas ne sont pas inclus dans le prix du stage et leur paiement sera à effectuer directement auprès du fournisseur.**



## HÉBERGEMENT ET REPAS

L'hébergement et les repas ne sont pas compris dans le prix de l'inscription. Chaque stagiaire doit effectuer sa propre réservation et payer directement le prestataire.

Les stagiaires sont libres de choisir leur hébergement.

Nous recommandons vivement le gîte convivial et accueillant "Les Soleils", situé à Marlanges, à quelques kilomètres de la Ferme-École de Mercin. Celui-ci offre, dans un cadre sympathique, le choix entre des

chambres individuelles, des dortoirs et des emplacements de camping ou de camping-car, le tout pour un prix modique. Veuillez prendre directement contact avec "Les Soleils" pour organiser et régler votre hébergement une fois votre inscription validée.

Contact par téléphone au 07 84 44 62 86 et surtout par messagerie : [\*\*contact@lessoleils.com\*\*](mailto:contact@lessoleils.com)

Les repas de midi sont pris en commun soit à la ferme-école de Mercin, soit sur le terrain. "Les Soleils" les prépare pour 11€. Réservez directement vos repas en contactant le gîte.



## FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE :

E-MAIL :

Merci de nous préciser votre niveau de botanique :

- 1- J'ai n'ai jamais utilisé une flore pour la détermination des espèces
- 2- Je connais l'utilisation d'une flore
- 3- Je maîtrise l'utilisation courante d'une flore

Je souhaite m'inscrire au stage de .....

Dates : .....

Je joins un chèque du montant total du prix du stage, soit .....

A noter : le chèque ne sera pas débité avant la fin du stage.

Un virement bancaire de la même somme est possible: joindre l'avis de virement.

IBAN : FR76 1680 6024 0066 0809 0445 392 code BIC AGRIFRPP868

En raison du nombre limité de places par stage, l'inscription n'est définitive qu'une fois acceptée par l'association. Les demandes sont traitées dans l'ordre d'arrivée. Vous recevrez dans tous les cas un e-mail vous informant de votre participation ou non au stage.

Conditions de remboursement:

Le chèque ne sera pas débité de votre compte, **ou le virement vous sera remboursé intégralement (moins les frais bancaires s'ils s'appliquent)**, si votre inscription n'a pas pu être acceptée ou si le stage est annulé par l'organisateur; cette annulation se fera au moins 15 jours avant le début du stage.

. Si vous annulez le stage plus de 15 jours avant son début, le chèque ne sera pas non plus débité de votre compte (il sera détruit ou renvoyé, à votre choix) **ou le virement vous sera remboursé intégralement (moins les frais bancaires s'ils s'appliquent)**; si l'annulation a lieu moins de 15 jours avant le début du stage, le chèque sera débité de votre compte, sauf cas de force majeure à prouver, et l'association vous adressera un chèque du même montant **moins cent euros** (si cette procédure vous pose un problème à ce moment-là, veuillez nous contacter, des aménagements sur les modalités sont possibles).

Date et signature



# RÈGLEMENT INTÉRIEUR

## **Article 1 :**

Le présent règlement est établi conformément aux dispositions des articles L.6352-3 et L.6352-4 et R.6352-1 à R.6352-15 du Code du travail. Il s'applique à tous les stagiaires, et ce pour la durée de la formation suivie.

## **Article 2 : Discipline :**

Il est formellement interdit aux stagiaires :

- De se présenter aux formations en état d'ébriété
- D'emporter ou les livres, supports de formation, ou de les annoter.

## **Article 3 : Sanctions**

Tout agissement considéré comme fautif par la direction de l'organisme de formation pourra, en fonction de sa nature et de sa gravité, faire l'objet de l'une ou l'autre des sanctions ci-après par ordre croissant d'importance :

- Avertissement écrit par le Directeur de l'organisme de formation
- Blâme
- Exclusion définitive de la formation

## **Article 4 : Entretien préalable à une sanction et procédure.**

Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ne soit informé dans le même temps et par écrit des griefs retenus contre lui. Lorsque l'organisme de formation envisage une prise de sanction, il convoque le stagiaire par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise à l'intéressé contre décharge en lui indiquant l'objet de la convocation, la date, l'heure et le lieu de l'entretien, sauf si la sanction envisagée n'a pas d'incidence sur la présence du stagiaire pour la suite de la formation.

Au cours de l'entretien, le stagiaire a la possibilité de se faire assister par une personne de son choix, stagiaire ou salarié de l'organisme de formation. La convocation mentionnée à l'article précédent fait état de cette faculté. Lors de l'entretien, le motif de la sanction envisagée est indiqué au stagiaire : celui-ci a alors la possibilité de donner toute explication ou justification des faits qui lui sont reprochés.

Lorsqu'une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat est considérée comme indispensable par l'organisme de formation, aucune sanction définitive relative à l'agissement fautif à l'origine de cette exclusion ne peut être prise sans que le stagiaire n'ait été au préalable informé des griefs retenus contre lui et, éventuellement, qu'il ait été convoqué à un entretien et ait eu la possibilité de s'expliquer devant un Commission de discipline.

La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de 15 jours après l'entretien où, le cas échéant, après avis de la Commission de discipline.

Elle fait l'objet d'une notification écrite et motivée au stagiaire sous forme lettre recommandée, ou d'une lettre remise contre décharge. L'organisme de formation informe concomitamment l'employeur, et éventuellement l'organisme paritaire paritaire prenant à sa charge les frais de formation, de la sanction prise.

### **Article 5 : Représentation des stagiaires**

Lorsqu'un stage a une durée supérieure à 500 heures, il est procédé à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant en scrutin uninominal à deux tours. Tous les stagiaires sont électeurs et éligibles, sauf les détenus admis à participer à une action de formation professionnelle.

### **Article 6 : Hygiène et sécurité :**

La prévention des risques d'accidents et de maladies est impérative et exige de chacun le respect total de toutes les prescriptions applicables en matière d'hygiène et de sécurité. A cet effet, les consignes générales et particulières de sécurité en vigueur dans l'organisme, lorsqu'elles existent, doivent être strictement respectées sous peine de sanctions disciplinaires.

### **Article 7 :**

Un exemplaire du présent règlement est remis à chaque stagiaire (avant toute inscription définitive).