



**Formation 07-2021**

## **Cuisine des plantes sauvages**



**Dates : du jeudi 13 au dimanche 16 mai 2021**

**(Weekend de l'Ascension)**

**Durée totale : 28h de formation**

**Horaires : 9h-12h30 et 13h30 -17h**

**Lieu : Ferme-École de Mercin, Creuse (23420)**

**Nombre de stagiaires prévu : 12**

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 €

Prix réduit : 324 €

Formation professionnelle : 708 €

Stagiaires Vivea : 92 €



## FORMATRICE

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'émeussent, c'est avec plaisir et conviction qu'elle s'attache à les transmettre.

### Organisation des repas :

Nous cuisinerons et mangerons ensemble tous les repas du midi et le samedi soir, et cuisinerons juste une petite dégustation pour les 2 autres soirs. Le dimanche tout le monde repart avec une petite préparation en bocal (pesto ou pâté végétal) ou flacon (sirop).

### Objectifs pédagogiques :

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.

**Critères et modalités d'évaluation des résultats** : Les savoirs seront évalués par un test le dernier jour.

**La satisfaction des stagiaires**. La satisfaction des stagiaires sera évaluée par un questionnaire écrit en fin de stage.

**Sanction de la formation** : Attestation de présence

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales par quizz
- Mises en situation – réalisation de préparations culinaires.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

## Contenu pédagogique

### Séance n°1

**Durée 7h00 Jeudi 13 mai journée entière : présentation du lieu et des plantes alentour**

**Objectifs pédagogiques :**

- Être capable de reconnaître les plantes sauvages comestibles du lieu.
- Être capable de reconnaître les plantes pouvant ressembler aux plantes comestibles
- Être capable d'énoncer les recommandations d'une bonne alimentation
- Être capable de récolter la partie utilisée en cuisine.
- Être capable de préparer plusieurs plats (selon les ressources locales et saisonnières)

**Contenus :** Temps d'accueil des participants et modalités administratives. Présentation de l'association, du lieu, de l'intervenante.

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 proche de la ferme : observations des plantes du jardin botanique de Mercin.

Début de préparations culinaires.

### Séance n°2

**Durée 3h30 Vendredi 14 mai matin : cueillettes**

**Objectifs pédagogiques :**

- Être capable de tenir compte de la réglementation en vigueur pour les cueillettes.
- Être capable de connaître le cycle de la plante utilisée.

**Contenus :**

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.

### Séance n°3

**Durée 3h30 Vendredi 14 mai après-midi : Cuisine**

Sortie sur le terrain (suite) : identifications, et cueillette.

Atelier de préparations culinaires (suite)

### Séance n°4

**Durée 3h30 Samedi 15 mai matin : les milieux**

**Objectifs pédagogiques :**

- Être capable de reconnaître les milieux pollués

Être capable de reconnaître les plantes toxiques  
Être capable de reconnaître les plantes sujettes à confusion.

**Contenus :**

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.

**Séance n°5**

**Durée 3h30 Samedi 15 mai après-midi : Cueillette et préparations**

Sortie sur le terrain (suite) : identifications, cueillette.

Atelier de préparations culinaires (suite)

**Séance n°6**

**Durée 3h30 Dimanche 16 mai matin : reconnaissance botanique**

**Objectifs pédagogiques :**

Être capable d'utiliser une flore de Bonnier pour la reconnaissance des plantes du jardin.

Être capable de faire une cueillette autonome.

**Contenus :**

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.

**Séance n°7**

**Durée 3h30 Dimanche 16 mai après-midi : vers l'autonomie**

**Objectifs pédagogiques :**

Être capable de faire des transformations culinaires

Être capable de conserver des plantes récoltées ou des préparations

**Contenus :**

Récapitulatif des différentes transformations culinaires et énoncé de quelques méthodes de conservation.

Rangement.

Un temps d'échange permettra de mettre en relation la semaine de stage avec les projets de chacun et de faire un bilan.

**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 (épière, 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.

## **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)

### **Lieu du stage : Ferme-École de Mercin, 23420 Mérinchal**

Aucun transport en commun ne dessert Mercin.

Vous pouvez cependant prendre le car (un par jour, mais tous les soirs de la semaine) Ligne R17 Clermont-Ferrand (gare) - Felletin et dont les horaires sont ci-dessous. Arrêt : Mérinchal - Létrade.

Mercin est à trois kilomètres à pied et le gîte Les Soleils, à environ un kilomètre. Vous pouvez prévenir de votre arrivée et nous ferons notre possible pour venir vous chercher, mais sans garantie.



LIGNE bus 17 DU 13-12-2020 AU 2-07-2021.

