



VIEILLES RACINES  
& JEUNES POUSSÉS

Formation 08-2021

## Reconnaitre et cuisiner des plantes sauvages comestibles



**Dates : du dimanche 23 au lundi 24 mai 2021**

**(Weekend de Pentecôte)**

**Durée totale : 14h de formation**

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

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

**Nombre de stagiaires prévu : 12**

**Aucun prérequis n'est nécessaire.**

**Avec Claude CHAHINIAN, cueilleur-transformateur de goûts sauvages.**

Prix public : 162 €

Pas de prix réduit

Formation professionnelle : 354 €

Stagiaires Vivea : 46 €



### Le formateur

**Claude Chahinian**

Cueilleur et préparateur de goûts sauvages

Claude est avant tout un hédoniste pour qui le carpe diem est vite devenu une priorité. Sa devise est « Merci pour la vie pour tout ce que je vis ».

C'est donc en décidant de prendre le temps de vivre en harmonie avec le monde qui l'entoure que Claude s'est naturellement intéressé aux méthodes naturelles, aux plantes et en particulier aux plantes sauvages. En cherchant à vivre le plus simplement et le plus en cohérence possible avec la nature, il se forme à l'herboristerie, de manière empirique, sur plusieurs terrains : Ardèche, Creuse, Allier.

La pratique quotidienne et assidue de la promenade et de l'observation lui permettent de développer ses connaissances et son expérience de la cueillette. Petit à petit des expériences l'amènent à tester des recettes à base de plantes sauvages. C'est la naissance de « Le goût sauvage » (avec le fameux pesto d'ail des ours que le monde entier s'arrache). Gourmand et gourmet, c'est ce plaisir gustatif et culinaire qu'il souhaite faire découvrir au cours de journées ballades qui font saliver.

Avec beaucoup d'humilité, de curiosité et de méthode, Claude continue de se former au quotidien auprès de Thierry Thévenin et de pratiquer le doux métier de cueilleur transformateur de goûts sauvages.

### **Objectifs pédagogiques :**

Ateliers pratiques de botanique. Initiation aux principales familles de plantes comestibles, cueillette, transformation des plantes en vue de la préparation de repas à la ferme ou pour la fourniture de la filière de la restauration.

Cette formation propose une initiation à la botanique simplifiée pour l'identification des plantes. Ensuite l'accent sera mis sur les préparations alimentaires contenant des plantes comestibles avec sensibilisation aux risques toxiques ou allergiques.

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

**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.
- Mises en situation – réalisation de préparations culinaires.
- Formulaires d'évaluation de la formation.

### **Contenu pédagogique**

**Séance n°1**

**Durée 7h00 Dimanche 23 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 7h00 lundi 24 mai matin : cueillettes et préparations**

### **Objectifs pédagogiques :**

Être capable de reconnaître les plantes toxiques Être capable de reconnaître les plantes sujettes à confusion. Limites de la consommation de plantes sauvages : les milieux pollués. Être capable de reconnaître les plantes sauvages comestibles autour de la ferme. Être capable de faire une cueillette autonome. Être capable de préparer des préparations culinaires (suivant les plantes trouvées)

### **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. Vérification des cueillettes, recueil des difficultés rencontrées et discussion. Atelier préparation du repas. Récapitulatif des différentes transformations culinaires et énoncé de quelques méthodes de conservation. Rangement. Puis bilan.

## **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.

