



Stages 2022

Stage sur la Lactofermentation

2 jours, samedi 12 et dimanche 13 mars de 9 h à 17 h.

14 heures de formation à la Ferme-École de Mercin, Creuse (23420)

Avec Ôna Maiocco, formatrice en cuisine naturelle bio et végétarienne.

Lieu : Ferme-école de Mercin 23420 Mérinchal



La fermentation est un procédé ancestral de conservation. Il est le seul à être à la fois naturel, économique, non-énergivore et à accroître les saveurs et les bienfaits des aliments.

Nous réaliserons des fermentations traditionnelles et créatives, avec de nombreuses variantes possibles. Faciles à reproduire chez soi, les recettes sont principalement à base de légumes (choucroutes variées, kimchi, légumes en saumure), avec une ouverture sur la fermentation des céréales et légumineuses (crêpes), des oléagineux (fromages végétaux) et des fruits (kéfir de fruits, citrons au sel).

Les recettes sont adaptées aux produits de saison et sont végétaliennes (donc sans lactose)

et sans gluten. Les fermentations réalisées sont réparties entre les participants à la fin du stage.

Matériel à apporter :

- 2 ou 3 bocaux en verre type « Le Parfait » de 300, 500 ou 750 mL au choix, propres (ébouillantés) avec joints intacts et votre couteau de chef, bien aiguisé (facultatif)

Tarifs :

Prix public : 224 €

Prix réduit : 162 € (nous contacter)

Prise en charge par la formation professionnelle : nous contacter. Une part personnelle de 42 euros reste due par les stagiaires pris en charge par VIVEA.

Association Loi 1901 « Vieilles Racines et Jeunes Pousses » 11 Mercin, 23420 Mérinchal

Vieillesracines@gmail.com / www.vieilles-racines-et-jeunes-pousses.fr

SIRET : 817 662 950 000 10NAF : 9499 Z N° d'activité : 7523 002 79 23

DA enregistrée sous le numéro 75230027923 auprès de la Préfète de la Région Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat



Formatrice

Ôna MAIOCCO, formatrice en cuisine bio végétale.

Ôna a passé un master de systématique, évolution et Paléontologie au Museum national d'histoire naturelle de Paris avant de passer un CAP de pâtissière. Depuis 2010, elle enseigne la cuisine bio, végétale et locale à Paris dans son atelier Super Naturelle (www.super-naturelle.com), premier espace en France entièrement dédié à la création et à la transmission en cuisine éthique et écologique.

Elle a publié aux éditions Le Rouergue un ouvrage de référence sur le sujet : *"Ma cuisine super naturelle. Manger bio, végétal et local"*

CONTENU du STAGE

Objectifs pédagogiques

Comprendre les principes de la fermentation de végétaux comestibles (légumes, légumineuses, plantes sauvages comestibles, aromates, fruits)

Mettre en place les conditions matérielles et hygiéniques nécessaires pour conduire des fermentations domestiques

Choisir la découpe et la salaison en fonction des ingrédients à fermenter

Mettre en pratique des méthodes simples de fermentation (choucroutes variées, légumes en saumure, légumes façon « kimchi », agrumes au sel)

Réaliser des boissons pétillantes parfumées à base de kéfir de fruits

Réaliser un fromage végétal fermenté à base de graines oléagineuses

Identifier et cueillir quelques plantes sauvages comestibles et les utiliser dans des préparations fermentées

Identifier des mariages de saveurs intéressants à utiliser dans les fermentations

Utiliser les ingrédients fermentés dans la cuisine du quotidien

Programme détaillé

Matinée 1

La fermentation en cuisine : aspects théoriques, méthodes, matériel et sécurité alimentaire

Première approche pratique : réalisation de choucroute de légumes variés et de légumes en saumure. Récapitulatif autour des différents types de découpe (utilisation du couteau de chef, de la

Association Loi 1901 « Vieilles Racines et Jeunes Pousses » 11 Mercin, 23420 Mérinchal

Vieillesracines@gmail.com / www.vieilles-racines-et-jeunes-pousses.fr

SIRET : 817 662 950 000 10NAF : 9499 Z N° d'activité : 7523 002 79 23

DA enregistrée sous le numéro 75230027923 auprès de la Préfète de la Région Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

râpe, du couteau d'office et de la mandoline).

Après-midi 1

A l'extérieur : Identification et cueillette de quelques plantes sauvages comestibles.

Pratique : réalisation d'un kimchi « locavore » aux plantes sauvages comestibles.

Fermentation des céréales et légumineuses : avantages nutritionnels et préparation en vue de réaliser des dosas ou idlis, qui seront cuits et dégustés le lendemain.

Kéfir de fruit : découverte, mise en pratique et dégustation d'une boisson pétillante à base de kéfir de fruits.

Matinée 2

Pratique : agrumes au sel

Théorie : mariages de saveurs intéressants en fermentation ; utilisation des ingrédients fermentés dans la cuisine quotidienne

Pratique : cuisson des dosas ou idlis, à déguster avec le déjeuner

Après-midi 2

Théorie et pratique : fermentation spontanée ou avec « starter » des graines oléagineuses afin de réaliser des fromages végétaux.

Synthèse, questions-réponses et conclusion

L'inscription aux stages

Les personnes en situation de handicap qui ont des besoins particuliers sont invitées à prendre contact avec nous par mail pour examiner la meilleure façon de les accueillir.

Certains stages ne sont pas compatibles avec certains handicaps, mais nous ferons tout pour vous faciliter une participation fructueuse.

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.

L'inscription à un stage implique l'acceptation des conditions générales de vente de prestations de service de formations et du règlement intérieur des stagiaires que vous trouverez en bas de page. En cas de différend, les parties s'engagent à tenter une médiation ; si celle-ci échoue, le tribunal de Guéret (Creuse) sera seul compétent pour régler le litige.

Êtes-vous en formation professionnelle ou inscrit à titre privé ?

- Vous êtes en formation professionnelle si vous entreprenez cette formation avec un objectif professionnel ou bien si votre employeur ou un organisme public ou privé prend en charge tout ou partie de votre formation entreprise à but professionnel.
- Dans les autres cas, vous vous inscrivez à titre privé.

Association Loi 1901 « Vieilles Racines et Jeunes Pousses » 11 Mercin, 23420 Mérinchal

Vieillesracines@gmail.com / www.vieilles-racines-et-jeunes-pousses.fr

SIRET : 817 662 950 000 10NAF : 9499 Z N° d'activité : 7523 002 79 23

DA enregistrée sous le numéro 75230027923 auprès de la Préfète de la Région Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

- Dans les deux cas, l'association se réserve le droit de refuser une candidature ou d'annuler le stage au moins 15 jours avant son début.
- Nous ne sommes pas en mesure d'accepter les financements par le CPF (Compte Personnel de Formation).

Sur place, il n'y a aucune différence de traitement entre les stagiaires inscrits à titre privé et ceux inscrits au titre de la formation professionnelle : vous suivez le même stage, de la même façon, vous répondez aux mêmes questionnaires de satisfaction et d'acquisition des connaissances et vous recevez la même attestation de stage.

Comment cela se passe :

1. Vous consultez attentivement le site, en particulier cette page, ainsi que les pages "Formation" et "Formateurs"
2. Si vous voulez vous inscrire au titre de la formation professionnelle, voir ci-dessous.
3. Si vous sollicitez une inscription au tarif réduit, vous nous écrivez en expliquant pourquoi (ne versez rien à ce stade)
4. Dans les autres cas :
5. Vous nous envoyez le formulaire d'inscription par courrier postal ou informatique,
6. Vous effectuez le dépôt soit par chèque ou virement, soit en ligne à la page "Inscriptions".
7. Si vous vous effectuez le dépôt en ligne, vous recevrez un accusé de réception par mail.
8. A la réception de votre fiche d'inscription accompagnée du chèque ou de l'avis de virement, après vérification du nombre d'inscrits effectuée et, éventuellement, des prérequis pour l'inscription, vous recevrez un mail de confirmation ou de refus de votre inscription. Seule cette dernière confirmation vous garantit une place. En cas de refus, vous serez intégralement remboursé.
9. Quinze jours avant le stage au plus tard, vous recevez une nouvelle confirmation de la tenue du stage, ainsi que la liste des adresses mail des autres stagiaires afin de vous organiser pour les transports.
10. Il vous appartient de faire directement vos réservations pour l'hébergement et les repas.

A) Inscription à titre privé.

Extrait des Conditions générales (voir en bas de page):

L'inscription s'accompagne d'un dépôt par chèque correspondant à la totalité du stage ; le paiement du stage, par débit du chèque, n'est effectué qu'une fois le stage terminé. A leur initiative, les stagiaires peuvent choisir de verser ce dépôt en ligne ou par virement ; en cas d'interruption à l'initiative de l'association ou en cas de force majeure, les sommes correspondantes ne seront acquises à l'Association qu'au pro-rata du temps de formation effectué par celle-ci.

- L'Association s'engage à rembourser intégralement les sommes versées à titre de dépôt en cas :
 1. d'abandon du stagiaire durant les quatorze jours du délai légal de rétractation suivant le versement, par échange de courrier postal ou électronique.
 2. Si le stagiaire annule sa participation au stage pour convenance personnelle plus de 15 jours avant son début.

Association Loi 1901 « Vieilles Racines et Jeunes Pousses » 11 Mercin, 23420 Mérinchal

Vieillesracines@gmail.com / www.vieilles-racines-et-jeunes-pousses.fr

SIRET : 817 662 950 000 10NAF : 9499 Z N° d'activité : 7523 002 79 23

DA enregistrée sous le numéro 75230027923 auprès de la Préfète de la Région Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

3. **Si votre inscription n'a pas été acceptée ou si le stage est annulé par l'organisateur au plus tard 15 jours avant le début du stage.**

- **Annulation du stage** : Le stagiaire comme l'association peuvent librement et sans pénalité annuler leur engagement jusqu'à quinze jours calendaires avant le début du stage ; les engagements mutuels sont alors résiliés de plein droit. Si l'annulation du stagiaire a lieu moins de 15 jours avant le début du stage, le chèque sera débité, sauf cas de force majeure à prouver, et l'association adressera au stagiaire un chèque ou virement du même montant moins cent euros (si cette procédure pose un problème à ce moment-là, veuillez nous contacter, des aménagements sur les modalités sont possibles). Réciproquement, si l'association annule le stage moins de 15 jours avant son début sans motif de force majeure, elle versera au stagiaire un dédommagement de cent euros en plus du remboursement intégral de son avance.
- **L'inscription au prix public** se fait soit en ligne, soit par courrier postal, en envoyant le formulaire d'inscription ci-dessous accompagné du chèque ou de l'avis de virement bancaire le cas échéant.
- **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 demandé. Le dépôt de l'avance, le paiement et les remboursements sont effectués dans les mêmes conditions que les autres. 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.

B) Inscription au titre de la formation professionnelle 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 mail avant de s'inscrire afin d'examiner la faisabilité de ce financement. Ils n'ont rien à verser avant la fin du stage.

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 !

- **Organismes de formation professionnelle autres que VIVEA** : il vous appartient de voir avec votre organisme de formation les modalités de la prise en charge et de suivre ce processus jusqu'à la signature de la convention entre l'organisme financeur et l'association. Le dossier de stage vous fournit toutes les indications nécessaires.
- **Tant que l'organisme financeur n'a pas signé la convention de stage, l'Association ne réserve pas de place pour le stagiaire concerné : il peut arriver qu'une fois un accord obtenu, le stage soit complet. Seule la confirmation de votre inscription au stage par l'Association vous garantit une place.** Vous pouvez, à votre initiative et sans obligation, garantir la réservation d'une place si -ET SEULEMENT SI- vous êtes disposé à vous inscrire à titre personnel dans le cas où votre prise en charge par la formation professionnelle serait refusée ; vous vous inscrivez alors parallèlement à titre privé

Association Loi 1901 « Vieilles Racines et Jeunes Pousses » 11 Mercin, 23420 Mérinchal

Vieillesracines@gmail.com / www.vieilles-racines-et-jeunes-pousses.fr

SIRET : 817 662 950 000 10NAF : 9499 Z N° d'activité : 7523 002 79 23

DA enregistrée sous le numéro 75230027923 auprès de la Préfète de la Région Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

(voir ci-dessus). Si la prise en charge par la formation professionnelle est acceptée, le chèque vous sera rendu.

- **Le stagiaire en formation professionnelle signera un contrat de formation professionnelle ET la fiche d'inscription en FP ci-dessous.** Les modèles de ces documents sont téléchargeables ci-dessous. Le processus d'inscription implique que vous acceptez les conditions décrites dans ces deux documents.
- **Le stagiaire pris en charge par VIVEA aura dans tous les cas à payer la part personnelle indiquée à la page "les formations".**
- Après le délai légal de rétractation de 14 jours, il pourra être demandé au stagiaire de verser une avance (art 10 du contrat). Le solde du versement du stagiaire est dû à la fin du stage.
- Si le stage commence avant que la réponse à la demande de prise en charge soit connue (cas rare) et qu'il reste des places, le stagiaire pourra renoncer au stage ou s'inscrire à titre privé, 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 versant un dépôt alors que vous demandez une prise en charge, pas de panique : vous serez intégralement 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.

Pour les stages se déroulant à la Ferme-École de Mercin, 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

Association Loi 1901 « Vieilles Racines et Jeunes Pousses » 11 Mercin, 23420 Mérenchal

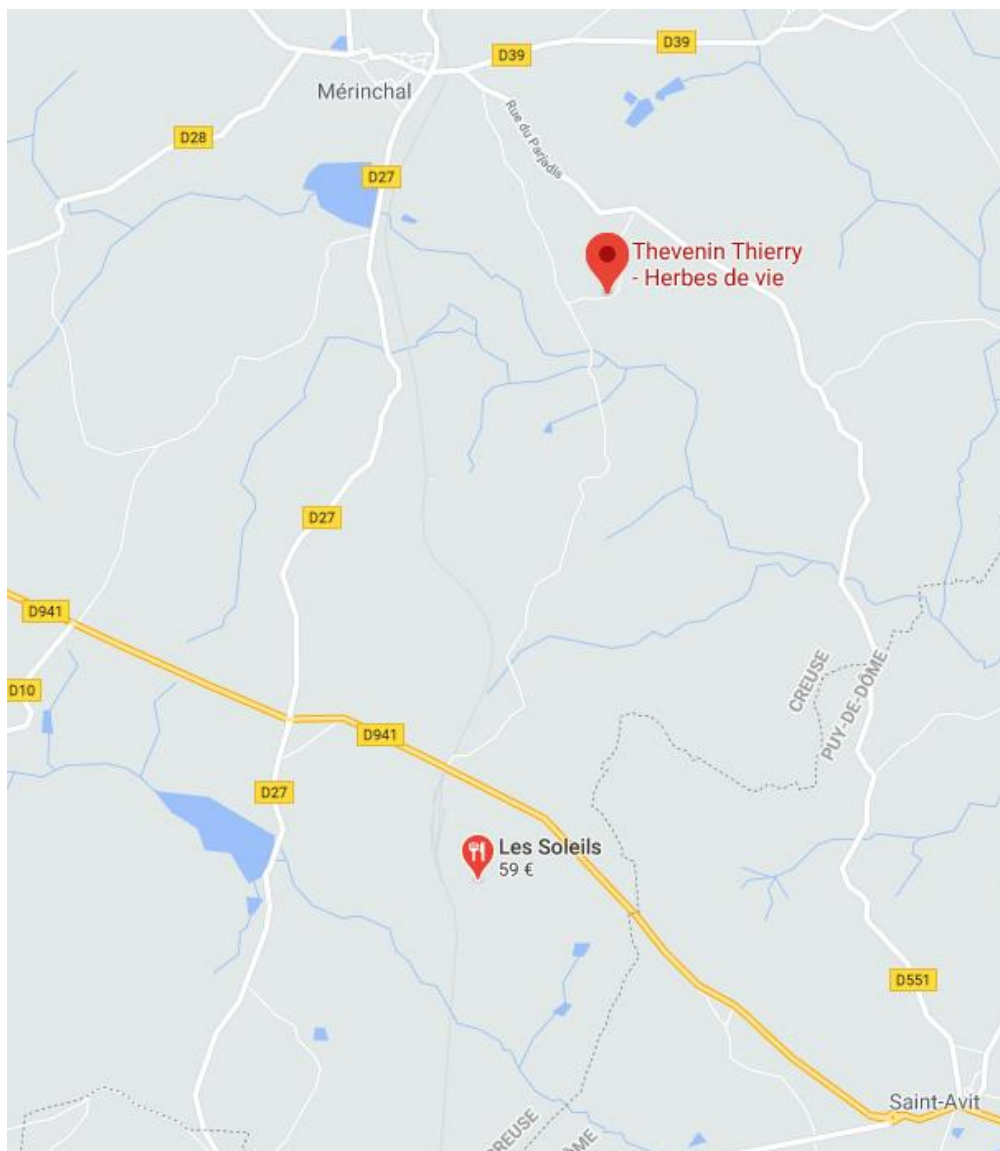
Vieillesracines@gmail.com / www.vieilles-racines-et-jeunes-pousses.fr

SIRET : 817 662 950 000 10NAF : 9499 Z N° d'activité : 7523 002 79 23

DA enregistrée sous le numéro 75230027923 auprès de la Préfète de la Région Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

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.





RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Association Vieilles Racines et Jeunes Pousses

DA enregistrée sous le numéro 75230027923 auprès de la Préfète de la Région Nouvelle-Aquitaine. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

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.

Association Loi 1901 « Vieilles Racines et Jeunes Pousses » 11 Mercin, 23420 Mérinchal

Vieillesracines@gmail.com / www.vieilles-racines-et-jeunes-pousses.fr

SIRET : 817 662 950 000 10NAF : 9499 Z N° d'activité : 7523 002 79 23

DA enregistrée sous le numéro 75230027923 auprès de la Préfète de la Région Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

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 une 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 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).



FICHE D'INSCRIPTION à titre personnel

S'inscrivent à titre personnel ceux qui n'effectuent pas cette formation à but professionnel et qui payent eux-mêmes cette formation, sans prise en charge totale ou partielle au titre de la formation professionnelle par un tiers (employeur, pouvoirs publics, OPCO, VIVEA).

NOM :

PRENOM :

DATE ET LIEU DE NAISSANCE :

ADRESSE :

TELEPHONE :

E-MAIL :

Merci de nous préciser votre niveau de botanique :

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

Je souhaite m'inscrire au stage

..... **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.

L'inscription implique l'acceptation des conditions générales de vente de prestation de service de l'association, consultables sur le site de celle-ci à la page « renseignements pratiques ».

Date et signature

Association Loi 1901 « Vieilles Racines et Jeunes Pousses » 11 Mercin, 23420 Mérinchal

Vieillesracines@gmail.com / www.vieilles-racines-et-jeunes-pousses.fr

SIRET : 817 662 950 000 10NAF : 9499 Z N° d'activité : 7523 002 79 23

DA enregistrée sous le numéro 75230027923 auprès de la Préfète de la Région Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat