

Stage (intensif) plantes sauvages comestibles

Organisé par l'herbandine

Du 01 au 03 avril 2022

Identification, cueillette et cuisine des plantes sauvages.

La **finalité** de ce stage est d'apporter des connaissances mais aussi et surtout **des outils, des méthodes et des expériences de terrain**. A l'issue de cette formation vous aurez gagné en confiance et serez en mesure **d'identifier seul.e les plantes sauvages** rencontrées durant le stage, mais aussi, en poursuivant la pratique, d'en identifier de nouvelles et de **poursuivre vos apprentissages de manière autonome**.

Objectifs du stage

- Apprendre à identifier une trentaine de plantes sauvages comestibles de saison, mais aussi une dizaine de plantes toxiques.
- Acquérir les notions de base en botanique permettant d'utiliser une clé de détermination et des ouvrages techniques.
- Assimiler de bonnes pratiques de cueillette et mesurer les risques.
- Etudier les usages et propriétés culinaires des plantes rencontrées pour les intégrer dans son quotidien, au fil des saisons (alimentation, boisson, santé).
- Acquérir des techniques culinaires de base et repartir avec des recettes réalisables à la maison.

Approche proposée

Ce stage associe **pratique sur le terrain et théorie** et s'appuie sur des **méthodes pédagogiques actives et participatives**. Vous êtes invité.e à **utiliser tous vos sens** (observer, toucher, sentir, goûter) pour aborder les plantes et apprendre à les reconnaître. Les temps plus théoriques (notamment de botanique) sont accompagnés **d'illustrations, de jeux et d'ateliers pratiques**. Chaque jour vous êtes invité.e à réinvestir et réviser des notions vues la veille, dans une **démarche de progression** et pour vous permettre de **gagner en confiance**.

Plus qu'une initiation à la botanique, **devenez cueilleur ou cueilleuse** le temps de quelques jours. Vous êtes en pleine immersion avec les plantes, puisque après les avoir présentées et identifiées, nous les cueillons et les cuisinons ensemble. Et bien sûr, **nous nous régalons des plats réalisés**, dans une ambiance que nous souhaitons détendue et conviviale.

De nombreux documents vous sont transmis, pendant ou juste après le stage (bibliographie complète, recettes réalisées, glossaire basique de botanique, lien vers des outils et sites de référence...).

Attention comme son nom l'indique ce stage de 3 jours est intensif, le rythme et le contenu sont assez intenses, surtout si vous êtes totalement novice. Mais pas de panique, si vous êtes motivé.e, la pédagogie et le climat de bienveillance le rendent tout à fait accessible à des débutant.e.s. Toutes les questions sont les bienvenues et je tenterai d'y répondre de manière aussi claire et complète que possible. Si vous en ressentez le besoin, pour vous préparer, je vous conseille quelques livres en amont.

A qui s'adresse ce stage ?

- Pour les curieux, les amoureux de la nature, les personnes en quête de liberté, novices, ou déjà sensibilisées, ce stage permet d'acquérir des bases solides pour mieux connaître les plantes dans l'optique d'une alimentation naturelle, consciente et plus autonome.
- Pour les cuisiniers professionnels ou amateurs souhaitant explorer de nouveaux chemins gustatifs.
- Pour les animateurs nature, ce stage apporte du contenu et des pistes de réflexion pour une approche de la nature et des plantes par la pratique et les sens.
- Pour les porteurs de projets de Jardin-forêt ou de projets permacoles, ce stage apporte une approche complémentaire pour une meilleure compréhension de votre terrain ou de votre environnement et de ses ressources alimentaires spontanées.

Dates et horaires :

3 jours consécutifs **du 1er au 03 avril 2022 :**

Vendredi 1er avril, 9h - 21h30

Samedi 02 avril, 9h - 21h30

Dimanche 03 avril, 9h - 17h

Nombre de participants : 6 à 10 personnes

Programme détaillé

1) Rompre avec quelques idées reçues ?

- Les « dangers » : risques d'empoisonnement, parasitoses (echinococcose-maladie du renard, douves, Lyme,...), fantasmes et réalités.
- Toxicité et comestibilité, une frontière complexe.
- Cueillette sauvage et impact sur le milieu naturel (flore et faune sauvage).
- Sauvage versus Cultivé. Les plantes spontanées dans les espaces entretenus, productifs ou artificiels.

2) Cueillir au quotidien

- Pourquoi cueillir des plantes sauvages ?
- Le matériel
- Bonnes pratiques pour une cueillette respectueuse, efficace et sécurisée.
- Choisir ses stations de cueillette
- Périodes de cueillette, organiser ses cueillettes au fil des saisons.

4) Notions de botanique

- Botanique pratique et appliquée sur le terrain.
- Vocabulaire de base.
- Apprendre à observer et décrire une plante.
- S'y retrouver dans la classification botanique
- Présentation approfondie de quelques familles botaniques.
- Comprendre une description botanique dans un guide.
- Savoir utiliser une clé de détermination.
- Outils informatiques et guides facilitant la détermination botanique.

4) Identifier et utiliser une trentaine de plantes comestibles et reconnaître quelques toxiques : croisement des approches botanique, sensorielle et ethnobotanique.

- Observer et reconnaître les plantes avec tous ses sens.
- Toucher et manipuler, différentes méthodes pour sentir, décrire les parfums et les arômes (utile aussi bien pour la détermination que pour une approche culinaire).
- Les critères à retenir pour une bonne détermination.

- Noms populaires, anecdotes ethnobotaniques, usages traditionnels des plantes.
- Propriétés nutritives et médicinales / Toxicité (partielle ou non) et préconisation
- Utilisations au quotidien dans l'assiette, parties comestibles et conseils de préparation.
- Gestes ou techniques spécifiques de cueillette.

5) Plantes sauvages et alimentation

- La place de la cueillette dans le bol alimentaire, chez nos ancêtres et chez d'autres peuples.
- Les plantes sauvages, des bombes nutritionnelles.
- Les protéines vertes
- Quelle place dans une optique vivrière ?

6) Cuisiner les plantes sauvages

- Bien conserver ses cueillettes.
- Réalisation et dégustation d'une douzaine de recettes (avec les plantes étudiées).
- Découverte de saveurs nouvelles lors des repas sauvages partagés.
- Techniques de préparation spécifiques aux plantes sauvages : pesto et crusine, différentes cuissons et mode de préparation, émincer finement au couteau, extraire et préserver les arômes... Inventaire des possibles avec quelques illustrations.
- Boissons au naturel : infusion, sirop, kéfir...

Les repas

Le premier déjeuner prendra la forme d'une auberge espagnole que nous partagerons lors d'un pique-nique au cours de nos pérégrinations. A titre d'ateliers pratiques, les autres repas sont préparés par les stagiaires eux-mêmes, à partir de nos cueillettes. Les autres ingrédients utilisés sont autant que possible bio, de saison et locaux. Les recettes sont exclusivement végétariennes, cependant les produits animaux ne sont pas exclus.

Si vous avez des allergies, des intolérances ou un régime particulier, pensez à le signaler lors de votre inscription. J'ai parfaitement l'habitude, il est généralement possible d'adapter tout ou partie du menu.

Chacun sera autonome sur son petit déjeuner.

Le lieu

Le stage se déroule en Touraine, à Céré la Ronde et ses environs. L'accueil, certains temps théoriques, les sessions cuisine et repas du soir se déroulent dans des locaux municipaux situés dans le bourg.

L'hébergement

L'hébergement n'est pas inclus dans le coût du stage.

Les journées se terminent relativement tard (vers 21h00 ou +), après le repas du soir, une fois le nettoyage de la cuisine et de la salle de formation terminée. A moins d'habiter dans les environs, il est conseillé de prévoir une solution d'hébergement. Vous serez mis en relation avec les autres stagiaires afin de vous regrouper, si vous le souhaitez, dans les hébergements du village. C'est généralement plus économique et plus convivial. Quelques hébergements vous sont proposés en annexe de ce document (tout à la fin).

Le village dispose également d'une aire de camping car, à quelques centaines de mètres du lieu de formation. Les véhicules aménagés peuvent également rester sur le parking de la salle des fêtes, mais l'électricité n'y est pas fournie.

Tarif de la formation :

350€ pour les 3 jours de formation

+ une participation de **35€** pour les ingrédients et autres consommables liés au stage.

Un acompte de 100€ est à régler lors de votre inscription.

Les 250€ restant seront réglés au plus tard 1 semaine avant le début du stage.

Le forfait de 35€ sera à régler sur place.

Conditions d'annulation :

Annulation liée à la crise sanitaire (confinement, interdiction de se regrouper, etc.) : réinscription sur une autre session ou remboursement à 100%

Annulation + de 30 jours avant l'événement : réinscription sur une autre session ou remboursement intégral.

Annulation à moins de 21 jours de l'événement : l'acompte est conservé (sauf cas de force majeure sur justificatif : décès, maladie, accident).

Annulation à moins de 7 jours : aucun remboursement (sauf cas de force majeure sur justificatif : décès, maladie, accident). Les conditions météorologiques ne sont pas considérées comme étant un cas de force majeure.

La Formatrice :

Amandine Lebert - L'herbandine

Cueilleuse, animatrice, formatrice installée en Touraine

Jeune étudiante, Amandine découvre l'éducation populaire en se formant aux pédagogies actives et en expérimentant diverses formes de débats et d'interventions dans l'espace public. Après avoir travaillé dans différentes associations comme animatrice scientifique, animatrice nature, formatrice, elle décide de se consacrer à ses deux autres passions : la cuisine et les plantes.

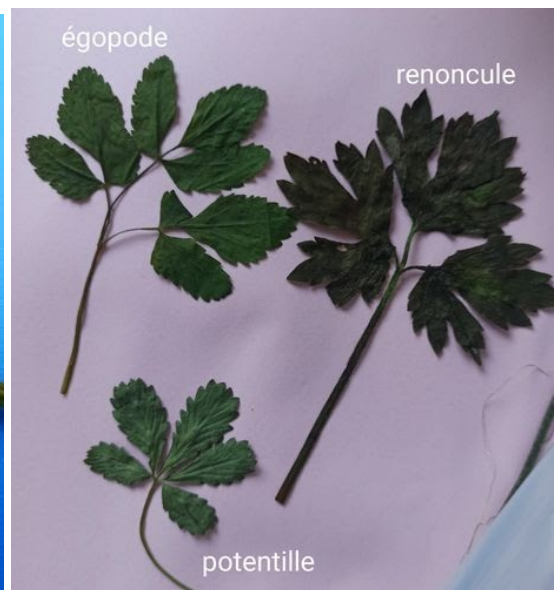
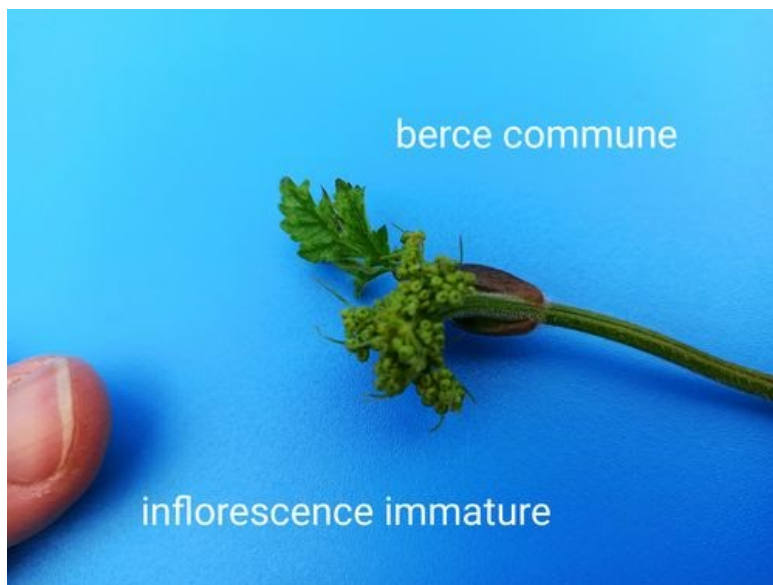
Elle se forme pendant trois années avec François Couplan au Collège Pratique d'Ethnobotanique (2012-2015), afin d'approfondir ses connaissances sur la cueillette et les plantes sauvages comestibles.

En 2013, elle a créé [l'herbandine](#) pour transmettre sa passion autour de la cuisine et de la botanique. Tantôt cueilleuse et cuisinière, elle récolte les plantes sauvages et les transforme pour proposer une gamme originale de condiments. Tantôt animatrice et formatrice (toujours inspirée des pédagogies actives!), elle partage avec petits et grands ses connaissances sur la nature et les végétaux. Amandine organise des ateliers et des formations pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles et à les préparer avec subtilité et gourmandise. A ses côtés, Dame Nature devient un fabuleux garde-manger, aux propriétés nutritives exceptionnelles et dont la palette des saveurs est infinie.

Je me réjouis de vous rencontrer et d'échanger avec vous des moments agréables, de bons petits plats, et des idées !

Les stages en image :

















ANNEXE HÉBERGEMENTS :

2 hébergements possibles dans le bourg, à 5 min à pied du lieu de formation.

Ce sont des personnes que je connais. Après vous être regroupés par 3 ou 4, vous pouvez les contacter directement de ma part (Amandine – Précisez que vous venez en formation sur les plantes avec moi), il est parfois possible d'avoir un tarif réduit si vous apportez vos draps.

Les 2 hébergements qui sont tous deux côte à côte :

- **Nathalie Kawamura** (gîte sur booking) loue un appartement sous forme de gîte. Il y a 2 chambres, 1 chambre avec 2 lits simples et 1 chambre avec 1 lit double) + 1 salon où il est possible de rajouter 1 couchage, avec 2 s. de bain. De la même manière, cette option peut permettre à 4 à 6 personnes de se loger (tout dépend s'il y a des couples parmi les stagiaires).

Son atelier de céramique se situe au rez-de-chaussée.

Nathalie : 06 61 67 88 49

- **Aux Pénates de Toni** (chambre d'hôte sur booking) : Il y a 2 chambres au premier étage réparties comme suit : 1 chambre avec 2 lits simples et 1 chambre avec 1 lit double + une salle de bain et toilette en commun. Au deuxième il y a une autre chambre avec lit double (petit déj non compris mais machine à café, bouilloire et petit frigo à disposition sur place). Cette option peut permettre à 4 à 6 personnes de se loger (tout dépend s'il y a des couples parmi les stagiaires).

Boutique de bijoux fantaisie au rez de-chaussée.

Antoinette : 06 17 66 60 37

Autres locations possibles en périphérie du bourg :

Inutile d'appeler de ma part, je ne les connais pas...

- Eliane Percereau : 02 47 94 23 89

Maison à la campagne, avec une cuisine, une salle à manger, un salon et une salle d'eau wc au rez de chaussée, trois chambres et wc à l'étage. À partir de 32€ la nuit.

- Gîte de Laugereau, M. et Mme Rotier : 06 68 96 45 41

Location d'un gîte de France pour 8 à 10 personnes, maison tourangelle de caractère sur un terrain clos d'environ 1000 m². Calme, confortable, spacieux et entièrement équipé. R.d.c. : séjour-cuisine 55 m², 1e et 2e ch. (1 lit 2 pers. chacune), salle d'eau, wc. Etage : mezzanine (convertible 2 pers.), 3e ch. (1 lit 2 pers.), 4e ch. (2 lits 1 pers.), salle de bains avec wc. Accès Internet. Possibilité de location de draps sur demande. En dehors des vacances scolaires, il est possible de louer le gîte une partie de la semaine, le week-end ou une nuitée. N'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone pour obtenir des informations complémentaires . 425€ la semaine, appeler pour connaître le tarif pour 3 ou 4 nuitées.