

# **Stage (intensif) plantes sauvages comestibles** **Organisé par la Forêt Gourmande en Touraine**

**Du 23 au 25 octobre 2021**

## **Objectifs du stage**

- Savoir identifier une trentaine de plantes sauvages comestibles, mais aussi une dizaine de plantes toxiques.
- Utiliser un guide de reconnaissance et une clé de détermination botaniques pour consolider et poursuivre ses apprentissages de manière autonome.
- Assimiler de bonnes pratiques de cueillette.
- Conserver, transformer et cuisiner les plantes pour un usage quotidien (alimentation, boisson, santé), au fil des saisons.
- Découvrir et comprendre le fonctionnement et les potentialités d'un jardin forêt.

## **Approche proposée**

Ce stage associe pratique sur le terrain et théorie. Il s'appuie sur des méthodes actives et participatives : utiliser ses sens (observer, toucher, sentir, goûter), cueillir, cuisiner, transformer, partager et prendre plaisir. Des fiches techniques seront transmises aux stagiaires, reprenant les principaux points théoriques abordés.

## **A qui s'adresse ce stage ?**

- Pour les novices, comme pour les personnes déjà sensibilisées, ce stage permettra 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 apportera 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 permacoles, ce stage apportera une approche complémentaire du « cursus traditionnel » en permaculture.

## **Programme détaillé**

### **1) Rompre avec quelques idées reçues ?**

- Les « dangers » : risques d'empoisonnement, parasitoses (echinococose-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 et efficace,
- Période de cueillette, organiser ses cueillettes au fil des saisons.

## **3) Jardin forêt : la place du sauvage dans un espace productif**

- Qu'est-ce qu'un jardin-forêt et quel est son intérêt ?
- Présentation virtuelle de la forêt gourmande (conception, historique, expérimentations, évolution, gestion...),
- La forêt un écosystème multi-étagé source d'inspiration pour un jardin-forêt comestible.
- Les plantes spontanées dans un jardin forêt.
- Présentation approfondie d'essences forestières à introduire au jardin forêt.

## **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).
- 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) Conserver, cuisiner et transformer les plantes sauvages**

- Bien conserver ses cueillettes.
- Quelques techniques de préparation spécifiques aux plantes (légumes et aromates sauvages) : crusiner, différentes cuissons et mode de préparation, émincer finement au couteau, extraire et préserver les arômes...
- Les méthodes de conservation : séchage, conserves au naturel, pickles, lactofermentation...
- Boissons au naturel : Infusion, sirop, kéfir... avec les plantes sauvages.
- Réalisation et dégustation d'une quinzaine de recettes (avec les plantes cueillies)

## **Dates et horaires :**

3 jours consécutifs

**du 23 au 25 octobre 2021 :**

Samedi 23 octobre 2021, 9h - 21h30

Dimanche 24 octobre 2021, 9h - 21h30

Lundi 25 octobre, 9h - 18h

## **Les repas**

Le premier déjeuner prendra la forme d'une auberge espagnole, merci d'amener un plat à partager (inutile de prévoir de grosses quantités, si tout le monde amène un plat).

A titre d'ateliers pratiques, les autres repas sont préparés par les stagiaires eux-même, à partir de nos cueillettes. Les autres ingrédients utilisés sont autant que possible bio, locaux et de saison. La plupart des préparations sont 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.

Chacun sera autonome sur son petit déjeuner.

## **Le lieu**

Le stage se déroulera en Touraine, à Céré la Ronde et ses environs. L'accueil, certains temps théoriques, les sessions cuisine et repas du soir se dérouleront 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 21h 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. Chaque stagiaire sera autonome pour son hébergement. Le village dispose d'une aire de camping car et accorde la possibilité de camper gratuitement à proximité. Il y a également quelques chambres d'hôtes dans le bourg.

Les stagiaires inscrits à la session seront mis en relation en amont et une liste d'hébergements à proximité vous sera proposée. Si vous le souhaitez, vous pourrez vous organiser pour la location d'un gîte collectif ou pour des covoiturages.

**Nombre de participants :** 12 adultes maximum

## **Tarif de la formation :**

350€ pour la formation + participation de 30€ pour les ingrédients et autres consommables

Un acompte de 100€ est à régler lors de l'inscription et a valeur d'engagement.

Le montant complet devra être réglé 1 mois avant le début du stage ou en totalité à l'inscription si celle-ci a lieu moins d'un mois avant le stage.

## **Conditions d'annulation**

Annulation liée à la crise sanitaire (reconfinement, interdiction de se regrouper, etc.) :  
remboursement à 100%

Annulation non liée à la crise sanitaire (sauf cas de force majeure : décès, maladie grave) :  
remboursement jusqu'à 30 jours avant l'événement. Pas de remboursement à moins de 30  
jours de l'événement. Les conditions météorologiques ne sont pas considérées comme étant un  
cas de force majeure.

## **Les Formatrices :**

### **Amandine Lebert**

Cueilleuse installée dans la Vallée du Cher, Amandine est une fine bouche qui sélectionne ses produits avec conviction et passion. Depuis de nombreuses années, elle explore une cuisine responsable, respectueuse de l'environnement (biologique, végétale, de saison, locale...). Pour cette ancienne animatrice scientifique, expérimenter est un véritable leitmotiv. Chaque semaine, un nouveau condiment, une nouvelle plante ou une nouvelle préparation s'invite au menu.

Passionnée par l'univers de la glane et de la cueillette, elle s'est formée pendant trois années avec François Couplan au Collège Pratique d'Ethnobotanique (2012-2015), afin d'approfondir ses connaissances sur les plantes sauvages comestibles. Avec Amandine, la nature devient un fabuleux garde-manger, aux propriétés nutritives exceptionnelles et dont la palette des saveurs est infinie.

Il y a quelques années, 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 les commercialiser auprès des AMAP, des épicerie fines et des restaurateurs. Tantôt animatrice et formatrice, elle partage avec petits et grands ses connaissances sur la nature et les végétaux. Elle organise des ateliers et des formations pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages et à les préparer avec subtilité et gourmandise.

### **Emmanuelle Emmel**

Emmanuelle a grandi dans les montagnes de Haute-Savoie, entre randonnées à cueillir des myrtilles et saisons de ski. Après des études d'urbanisme et de paysage, elle travaille quelques temps à Paris puis à Londres. En parallèle, elle s'investit de plus en plus dans une ferme urbaine pédagogique et des jardins potagers sur les toits des villes.

Un jour, lassée de la frénésie des métropoles et de la vie passée dans un bureau, elle part vadrouiller : saisons en maraîchage, immersion dans des lieux collectifs, travail du bois, fabrication de pain au levain... C'est au cours de ce voyage qu'elle rencontre Amandine et passe un printemps à l'aider à récolter, préparer, transformer une myriade de plantes sauvages. Elle rencontre aussi Fabrice Desjours, fondateur de la Forêt Gourmande, et devient convaincue que les arbres et les plantes sauvages sont notre avenir.

Après deux années d'apprentissage, de rencontres et d'expérimentation, Emmanuelle est de retour près du Lac Léman, où elle a construit une tiny house. Elle organise des sorties et des ateliers à la découverte des plantes sauvages alpines, et travaille avec la Forêt Gourmande en tant que conceptrice et formatrice pour que toujours plus de jardins forêts soient plantés.