

Stage plantes sauvages

Initiez vous à la cueillette sauvage !

L'herbandine

Découvrez les plantes de votre environnement, par curiosité, gourmandise, désir d'autonomie ou pour votre santé !

Dates et horaires

Du samedi 23 mai au dimanche 25 mai 2015

RDV le samedi matin à 9h30, la fin du stage est prévue lundi pour 18h.

Le lieu

Le stage se déroule au « Héron dans l'eau », à Thenay dans le Loir-et-Cher (41). Monique Delatre nous accueille dans sa charmante maison Solognote, entourée d'un parc boisé d'un hectare et d'un étang. Le lieu dispose :

- d'une salle de formation de 100 m²
- de 4 chambres de 2/3 lits individuels (11 couchages)
- d'une grande salle à manger et d'une cuisine
- de coins de cueillette à proximité : bois, sentiers et prairies pour observer les plantes et cueillir.

Les repas

A l'exception du premier (pique nique), ils sont préparés par les stagiaires, à titre d'ateliers pratiques. Les autres ingrédients utilisés sont autant que possible bio, locaux et de saison. La plupart des préparations sont végétariennes, cependant les produits animaux et viandes, en proportion raisonnable ne sont pas exclus. Le coût des ingrédients est inclus dans le prix de la formation.

Si vous avez des allergies, des intolérances ou un régime particulier, pensez à le signaler lors de votre inscription.

L'hébergement

L'hébergement est proposé sur place. Il n'est pas obligatoire, mais vivement conseillé pour votre confort, si vous n'habitez pas à côté. En effet, les journées se terminent relativement tard (vers 22h), après le repas du soir, une fois le nettoyage de la cuisine et de la salle à manger terminé.

Si vous avez des questions à ce sujet n'hésitez pas me contacter en amont.

Le nombre de participants

15 maximum (6 minimum pour que le stage soit maintenu)

(**Inscription avant le 1er mai** vivement recommandée)

Coût

Cette formation est éligible au titre du CPF (ancien DIF) ou du plan de formation (formation professionnelle continue). Le coût, si elle est prise en charge par un organisme, est de 500€ pour les 3 jours. Contactez-moi pour le montage du dossier.

L'Herbandine fait partie de la Coopérative Odyssée création et dispose d'un agrément en qualité d'organisme de formation professionnelle continue. La structure est enregistrée sous le numéro 24 41 00924 41.

Dans le cas d'une prise en charge individuelle, le coût du stage est ramené à 280 € .

Ce tarif comprend les frais de repas et d'hébergement.

Voici les modalités de règlement. :

- Un acompte de 30%, soit **85 euros, réglé à l'inscription**, lequel ne sera encaissé qu'après le stage.
- **Pour l'hébergement**, la somme de **44€** sera à régler directement auprès de Monique Delatre **au début du stage**.
- Le solde, soit **151 euros**, sera également réglé **au début du stage**.

(Si vous vous inscrivez plus d'un mois à l'avance vous bénéficiez de 10% de réduction sur le stage hors hébergement, soit une réduction de 24€ qui sera à déduire du dernier montant)

Formatrice

Formatrice : Amandine LEBERT

Passionnée par tous les savoir-faire qui nous font gagner en autonomie, Amandine est installée en pluriactivité dans le Loir-et-Cher. Tantôt cueilleuse et ethnobotaniste, elle glane les plantes sauvages, les transforme et vend ses produits sur les marchés locaux. Tantôt animatrice et formatrice, elle partage avec petits et grands sa passion mais aussi ses connaissances sur l'environnement et l'univers de la récupe.

D'abord autodidacte, elle se forme depuis trois ans auprès de François COUPLAN, ethnobotaniste de renom, dans le cadre du collège pratique d'ethnobotanique.

Diplômes et qualifications : Bac +5 en aménagement du territoire et en sociologie, BAFA, CPE

Programme détaillé

SAMEDI

9h30 **Accueil et présentations**

Atelier kéfir (1) : Introduction sur le kéfir de fruits et lancement d'un levain au kéfir (en vue de la soirée pizza aux plantes du lendemain)

Sortie dans les environs + cueillettes : conseils pratiques, découverte et identification de nombreuses plantes de saison (approche botanique, ethnologique et sensorielle).

Si la météo le permet, ce temps sera agrémenté d'un pique nique sauvage (préparé en amont)

Session cuisine : préparation du repas

DINER

DIMANCHE

Notions de botanique : révision de quelques termes de botanique vus sur le terrain la veille. Qu'est-ce qu'une famille ? Reconnaître facilement quelques familles de plantes.

Atelier kéfir (2) : Préparation d'une boisson de kéfir aux plantes et rafraîchi du levain de kéfir

Préparation du déjeuner et de la pâte à pizza

PAUSE DEJEUNER

Ateliers botaniques : Mise en pratique des éléments abordés le matin.

Cueillette et session cuisine : préparation de la garniture des pizza et autres plats.

SOIREE PIZZA AUX PLANTES

LUNDI

Se soigner avec les plantes sauvages : Propriétés médicinales de quelques plantes de saison, utiliser les « simples » en tisanes, réaliser un baume. Alternance de terrain, de théorie et atelier pratique.

PAUSE DEJEUNER

Conserver et transformer les plantes sauvages (séchage, pasteurisation, conservation au sucre et au vinaigre, technique des 3 tas, infusion solaire, cuisiner les légumes sauvages ...)

Bilan et rangement

Je me réserve le droit d'adapter le programme en fonction de la météo.

L'herbandine

herbandine@gmail.com

06 51 18 28 75

Bulletin d'inscription



Bulletin d'inscription – Stage plantes sauvages Du 23 au 25 mai 2015

M. Mme Prénom : NOM :

E-mail :

Adresse :
.....

Téléphone : Mobile :

Régime particulier ou allergies :

Vous souhaitez monter un dossier pour la prise en charge de la formation.

Vous financez vous-même votre formation.

*Dans ce cas, le coût du stage est ramené à **280 euros**, comprenant les frais de repas et d'accueil. Voici les modalités de règlement. :*

- *Un acompte de 30%, soit **85 euros, réglé à l'inscription**, lequel ne sera encaissé qu'après le stage.*
- *Le solde, soit **195 euros au début du stage**.*

Pour valider votre inscription, merci de bien vouloir **joindre à ce bulletin un chèque de 85 euros** à l'ordre de « **Odysée création / L'herbandine** » et d'envoyer le tout à :

L'herbandine - 6 route de Thenay – 41400 Monthou-sur-Cher