



PROGRAMME

Découverte et utilisation des plantes sauvages comestibles

Objectifs :

- S'initier aux grands principes de la botanique
- Acquérir des connaissances générales sur l'identification des plantes sauvages
- Découvrir la richesse de la flore locale et plus particulièrement les plantes sauvages comestibles
- S'initier à la cueillette et à la cuisine (végétarienne) des plantes sauvages comestibles

Objectifs généraux de l'action de formation :

- Apprendre sur le terrain les méthodes d'identification botanique
- Savoir reconnaître les plantes sauvages comestibles courantes
- Apprendre à pratiquer une cueillette respectueuse en observant les biotopes
- Mettre en œuvre les plantes sauvages comestibles : réaliser un déjeuner (végétarien) avec les participants

Public visé et zone géographique (pré-requis des stagiaires) :

- Formation tout public. Aucun pré-requis.
- Eco-domaine de Bouquetot, Saint Pierre Azif, Calvados

Critères et modalités d'évaluation des résultats :

- La mise en œuvre en cuisine de la cueillette permettra aux stagiaires une approche concrète des multiples utilisations culinaires des plantes sauvages comestibles.
- Le programme inclut des temps de discussion permettant à tous les participants de s'exprimer.

Moyens pédagogiques :

Durée : 1 journée, de 9h00 à 17h30

Intervenante : Catherine Lamiot – Herboriste diplômée, cofondatrice et animatrice de l'association Les Sauvageonnes (<https://www.lessauvageonnes.net>)

Matériel : Loupes, binoculaires, livres, matériel de cuisine, fiches d'identité des plantes (sans photo ni dessin). Une liste d'ouvrages de référence sera mise à disposition des participants, ainsi qu'une fiche récapitulative des propriétés et des usages pour les principales plantes observées.

Matériel à apporter : bottes et vêtements de pluie, paniers de cueillette, canifs, carnets de note, petite bouteille vide avec bouchon (verre ou plastique).

Sur place : Possibilité d'acheter des produits à base de plantes élaborés par Les Sauvageonnes

Déroulé du stage :

Découverte des plantes sauvages et des grands principes de la botanique => approche théorique (1/2 journée)

- Présentation et échanges autour des grands principes de la botanique
 - o Terminologie : comment décrire et reconnaître une plante
 - o Classification et familles de plantes : comment vous y retrouver dans le monde végétale
 - o Plantes sauvages comestibles : Les plantes que nous pouvons consommer dans notre région
-

- Focus sur 2 ou 3 plantes observées in situ, avec élargissement à l'herboristerie.
 - o Découvrir les plantes sauvages : bienfait, avantages et modes d'utilisation
 - o Plantes toxiques : apprendre à reconnaître les plantes toxiques de notre région
 - o Les techniques de conservations des plantes
 - o Recettes de cuisine

- **Découverte des plantes sauvages de notre région** => approche pratique (1/2 journée)
 - o Découverte des plantes dans leur milieu naturel : balade de reconnaissance au sein de l'Eco-domaine, dans un environnement naturel et préservé .
 - o Cueillette raisonnée des plantes qui seront utilisées durant la journée
 - o Méthode de préparation des plantes : tri, lavage et préparation des plantes
 - o Préparation du déjeuner avec les plantes récoltées (entrée, plat principal, dessert, boisson).

Détails pratiques :

- **Date : à définir**
- **Horaires :** 9h00 – 17h30
- **Lieu :** Eco-domaine de Bouquetot à Saint Pierre Azif (Calvados)
- **Nombre de participants maximum :** 10
- **Lieu d'hébergement :** Possibilité d'hébergement sur place ou à proximité. Nous Contacter.

Présentation de l'association Les Sauvageonnes :

Fondée en 2011, l'association Les Sauvageonnes a deux objectifs : la promotion du renouveau de l'herboristerie et du développement de la permaculture.

Les Sauvageonnes cultivent en permaculture des plantes aromatiques et médicinales, les transforment et les commercialisent en circuit court (marchés locaux, AMAPs, boutiques et épiceries solidaires...). Le site de culture ainsi que les produits développés offrent un support pédagogique de premier choix pour parler des plantes et de l'herboristerie.

D'autre part, l'association développe chaque année son programme d'animations, en partenariat avec des structures telles que les offices de tourisme, PILES à Pont Audemer, les centres aérés, etc.

L'association bénéficie de la mention Nature & Progrès pour l'ensemble de ses pratiques et de ses produits depuis 2013.

