

## Découverte et utilisation des plantes sauvages comestibles

ECOPYA vous propose une formation autour de la reconnaissance et de l'utilisation des plantes sauvages comestibles de notre région intitulée « Découverte et utilisation des plantes sauvages comestibles ».

Ce stage d'une journée vous permettra de découvrir et de reconnaître les plantes sauvages comestibles de notre région. Catherine Lamiot, herboriste diplômée, vous fera découvrir les différentes vertus et possibilités d'utilisation des plantes en cuisine. Vous apprendrez à préparer et à cuisiner votre repas du midi à base des plantes récoltées le matin même !

**Le stage est ouvert à toutes et à tous**, aucune compétence n'est requise.

Pour garantir un maximum d'interactivité entre les stagiaires et le formateur, et favoriser l'apprentissage par des cas pratiques, nous limitons les groupes à 12 stagiaires maximum.

**Le stage se déroule le 10 juin 2017.**

### **Découverte des plantes sauvages et des grands principes de la botanique**

- Présentation et échanges autour des grands principes de la botanique
- Focus sur 2 ou 3 plantes observées in situ, avec élargissement à l'herboristerie.
  - Découvrir les plantes sauvages, bienfait, avantages et modes d'utilisation
  - Les techniques de conservations des plantes
  - Recettes de cuisine

### **Découverte des plantes sauvages de notre région**

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

**Le stage est encadré par** Catherine Lamiot – Herboriste diplômée, cofondatrice et animatrice de l'association Les Sauvageonnes (<http://lessauvageonnes.fr/les-sauvageonnes.html>)

### **Prix :**

- Stagiaire individuel : 90 € / jours
- Stagiaire éligible aux fonds d'assurance formation (VIVEA, FAFSEA...) : nous consulter

### **Renseignements et réservation :**

- Association ECOPYA : [l.eroy@ecopya.org](mailto:l.eroy@ecopya.org)
- Tel : 0972582202