

FORMATION « Découverte et utilisation des plantes sauvages comestibles de notre région »

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 10 stagiaires maximum**.

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 d'une partie du déjeuner en fonction des plantes récoltées (entrée, 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>)

Renseignements et réservation :

- Dates : 5 mai – 9 juin – 21 juil. – 11 août 2018
- Association ECOPYA : l.leroy@ecopya.org
- Tel : 0972582202