

# **Stage (intensif) plantes sauvages comestibles Au Jardin forêt de la Forêt Gourmande**

**Du 11 au 13 juin ou du 7 au 9 juillet**

## **Objectifs du stage**

- Savoir identifier une vingtaine 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 espace boisé nourricier.
- Connaître une dizaine d'essences comestibles pouvant facilement prendre place dans un jardin vivrier.

## **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 des 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 ?
- Visite et présentation de la forêt gourmande (conception, historique, expérimentations, évolution, gestion...),
- Les plantes spontanées dans un jardin forêt.
- Présentation approfondie d'une dizaine d'essences exotiques sauvages acclimatées au jardin forêt.

## **4) Notions de botanique**

- Vocabulaire de base.
- Apprendre à observer et décrire une plante.
- S'y retrouver dans la classification botanique
- Présentation 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 vingtaine 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 et autres produits du jardin-forêt)

## **Dates et horaires :**

3 jours consécutifs

**du 11 au 13 juin 2021 :**

Vendredi 11 juin 9h - 21h

Samedi 12 juin 9h - 21h

Dimanche 13 juin 9h – 18h

OU

**du 07 au 09 juillet 2021 :**

Mercredi 07 juillet 9h - 21h

Jeudi 08 juillet 9h - 21h

Vendredi 09 juillet 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 à Diconne (Forêt gourmande) et à Saint Martin du Bois (Manoir Bourguignon). L'accueil, certains temps théoriques, les sessions cuisine et repas du soir se dérouleront dans un gîte de groupe, le manoir Bourguignon qui dispose de dortoirs. Il est également possibles pour ceux qui préfèrent de planter la tente. Les ateliers pratiques, les cueillettes, la plupart des temps théoriques et les déjeuners se dérouleront en extérieur et principalement au jardin forêt de la Forêt Gourmande.

## **L'hébergement**

L'hébergement est inclus dans le coût du stage, il est possible d'arriver sur place la veille du stage et de repartir le lendemain matin du dernier jour.

## **Tarif de la formation :**

400€ pour la formation (hébergement inclus) + 30€ pour les ingrédients et autres consommables.

Nombre de participants : 12 adultes maximum

## **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, 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 épiceries 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.

### **Audrey Brouxel**

Le stage sera aussi animé, de manière transversale, par Audrey, passionnée des arbres et de la résilience des forêts, encore plus si elles se mangent !

Avant de s'investir au sein de la Forêt Gourmande, Audrey a travaillé dans un écolieu en permaculture très porté sur la sensibilisation auprès des enfants et l'animation nature. Après une intense expérience en pépinière, elle s'est découverte une passion pour les arbres et s'est tournée vers l'arboriculture bio (pommés, poires, prunes) et la plantation de vergers.

Riche d'une forte expérience dans la formation à l'étranger, Audrey se lance aujourd'hui dans le partage de savoirs et savoir-faire, avec l'envie de transmettre les merveilleuses connaissances qu'elle a assimilées à la Forêt Gourmande. Elle aspire à propager au mieux et au plus grand nombre le fonctionnement et la conception d'un écosystème aussi puissant que celui des jardin-forêts, d'autant plus celui de Diconne (2,5 ha), étonnant et atypique, planté par Fabrice il y a bientôt 10 ans.

Plantons !