

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

Du 16 au 19 novembre 2021

Objectifs du stage

- Savoir identifier une trentaine de plantes sauvages comestibles, mais aussi une dizaine de plantes toxiques.
- Savoir 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 jardin forêt / espace boisé nourricier.
- Connaître une vingtaine 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

- Botanique pratique et appliquée sur le terrain.
- 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 :

4 jours consécutifs :

du 16 au 19 novembre 2021 :

Mardi 16 novembre, 9h - 22h

Mercredi 17 novembre, 9h - 22h

Jeudi 18 novembre, 9h - 22h

Vendredi 19 novembre, 9h - 17h

Les repas

Le premier déjeuner (mardi 16) 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.

Pour les petits déjeuners seront à disposition : pain, flocons d'avoine, beurre, confitures, purée de noisettes/amandes, infusions. Chacun pourra apporter un complément à sa guise.

Les lieux

Le stage se déroulera en alternance aux « Pilloux » une ancienne ferme bressane (Savigny-sur-Seille) et à la Forêt Gourmande (Diconne). L'accueil, certains temps théoriques et pratiques, les sessions cuisine et repas du soir se dérouleront à Savigny, dans une grande maison qui nous est mise à disposition pour la durée du stage. Nous pourrons également réaliser des cueillettes et vous présenter un jeune projet de jardin forêt sur place. Certains ateliers et cueillettes se dérouleront au jardin forêt de la Forêt Gourmande.

L'hébergement

L'hébergement est possible sur le lieu du stage à Savigny. Il s'agit d'un hébergement chez l'habitant, Samuel, qui fera partie de notre équipe de formateurs. Le coût de l'hébergement n'est pas inclus dans le tarif de la formation. Samuel vous propose une participation financière libre et consciente (en fonction de vos moyens et de l'expérience vécue).

Sur 200m2 habitables, la maison compte 6 chambres (en plus de celle de Samuel), avec une dizaine de couchages. (4 doubles + 5 simples), réparties sur 2 étages. Possibilité d'agencer avec des matelas d'appoint, pour être 2 à 3 personnes par chambre. Hébergement aussi adapté pour les couples. (Draps et serviettes de toilettes non fournies). La maison dispose également de 2 salles de bain partagées en bas, avec douches et toilettes +1 toilette séparée à l'étage.

Possibilité aussi d'accueillir les véhicules aménagés.

Il est possible d'arriver sur place la veille du stage à partir de 18h (le dîner sera alors en auberge espagnole pour ceux qui retiendront cette option).

Tarif de la formation :

465€ pour la formation
+ 45€ pour les ingrédients et autres consommables
+ hébergement à prix libre et conscient

Nombre de participants : 12 adultes maximum

L'équipe

Amandine Lebert - L'herbandine

Cueilleuse, animatrice, formatrice installée en Touraine

Jeune étudiante, Amandine découvre l'éducation populaire en se formant aux pédagogies actives et en expérimentant diverses formes de débats et d'interventions dans l'espace public. Après avoir travaillé dans différentes associations comme animatrice scientifique, animatrice nature, formatrice, elle décide de se consacrer à ses deux autres passions : la cuisine et les plantes.

Elle se forme pendant trois années avec François Couplan au Collège Pratique d'Ethnobotanique (2012-2015), afin d'approfondir ses connaissances sur la cueillette et les plantes sauvages comestibles.

En 2013, 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 proposer une gamme originale de condiments. Tantôt animatrice et formatrice (toujours inspirée des pédagogies actives !), elle partage avec petits et grands ses connaissances sur la nature et les végétaux. Amandine organise des ateliers et des formations pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles et à les préparer avec subtilité et gourmandise. A ses côtés, Dame Nature devient un fabuleux garde-manger, aux propriétés nutritives exceptionnelles et dont la palette des saveurs est infinie.

En 2018 elle rencontre Fabrice Desjours et découvre la merveilleuse Forêt Gourmande où plantes cultivées et sauvages s'entremêlent naturellement. Étonnante, diversifiée et comestible, la Forêt Gourmande est bien plus qu'une expérience botanique et sensorielle ! Aspirant à voir se déployer des paysages nourriciers boisés où les plantes spontanées auront toute leur place, Amandine anime depuis 3 ans, des formations avec la Forêt Gourmande.

Audrey Brouxel

Le stage sera aussi animé, de manière transversale, par Audrey, animatrice, pépiniériste et jardin-forestière

Passionnée par le végétal, Audrey a d'abord travaillé en pépinière avant de se tourner vers l'arboriculture bio (pommes, poires, prunes, cerises...) et la plantation de vergers. Elle a ensuite découvert les jardins-forêts, écosystèmes comestibles les plus aboutis à son sens sous nos climats, et depuis elle ne les quitte plus...

Aujourd'hui, elle prend soin de la pépinière associative et du jardin-forêt, entre diverses

animations de partage de savoirs et savoir-faire, avec l'envie de transmettre les merveilleuses connaissances qu'elle a assimilées à la Forêt Gourmande et ailleurs. Elle aspire à propager au mieux et au plus grand nombre le fonctionnement et la conception d'écosystèmes aussi puissants que celui des jardins-forêts, d'autant plus celui de Diconne (2,5 ha), étonnant et atypique, unique en France !

Samuel DEPRAZ

Samuel est Franco-Suisse et vit dans la région de Genève. Il a 41 ans, ingénieur mécanicien de formation, "transitionneur" maintenant depuis 2019, en reconversion professionnelle. Devenu "Serial planteur & pépiniériste amateur", il fait partie de l'équipe de formateurs de la Forêt Gourmande et sera notre hôte durant le stage.

Sa maison est une ancienne ferme bressane rénovée entre 2011 et 2019, résidence secondaire nommée "Ferme Arc-en-Ciel" qu'il partage avec sa femme leur fille de 5 ans (qui adore les licornes;). Ils y habitent depuis mi-juin 2020, sur un terrain total 5 ha, à la fois maison de vacances et terrain d'expérimentation de Jardin-Forêt en permaculture, qui a démarré en 2020, donc c'est tout frais.

Il y a quelques autres habitants sur place : 9 poules et plein de petits habitants variés à pattes, sans pattes, avec ailes, visibles et invisibles...

Nous nous réjouissons de vous rencontrer et d'échanger avec vous des moments agréables, de bons petits plats, des graines et des idées !