

Stage (intensif) plantes sauvages et paysages comestibles

Organisé par la Forêt Gourmande en Bresse

-

Du 27 au 29 octobre 2023

La **finalité** de ce stage est d'apporter des connaissances mais aussi et surtout **des outils, des méthodes et des expériences de terrain**. A l'issue de cette formation vous aurez gagné en confiance et serez en mesure **d'identifier seul.e les plantes sauvages** rencontrées durant le stage, mais aussi, en poursuivant la pratique, d'en identifier de nouvelles et de **poursuivre vos apprentissages de manière autonome**.

Objectifs du stage

- Apprendre à identifier une trentaine de plantes sauvages comestibles de saison, mais aussi une dizaine de plantes toxiques.
- Acquérir les notions de base en botanique permettant d'utiliser une clé de détermination et des ouvrages techniques.
- Assimiler de bonnes pratiques de cueillette et mesurer les risques.
- Etudier les usages et propriétés culinaires des plantes rencontrées pour les intégrer dans son quotidien
- Acquérir des techniques culinaires de base et repartir avec des recettes réalisables à la maison.
- Découvrir et comprendre le fonctionnement et les potentialités d'un jardin forêt qui laisserait la part belle au sauvage.

Approche proposée

Ce stage associe **pratique sur le terrain et théorie** et s'appuie sur des **méthodes pédagogiques actives et participatives**. Vous êtes invité.e à **utiliser tous vos sens** (observer, toucher, sentir, goûter) pour aborder les plantes et apprendre à les reconnaître. Les temps plus théoriques (notamment de botanique) sont accompagnés **d'illustrations, de jeux et d'ateliers pratiques**. Chaque jour vous êtes invité.e à réinvestir et réviser des notions vues la veille, dans une **démarche de progression** et pour vous permettre de **gagner en confiance**.

Plus qu'une initiation à la botanique, **devenez cueilleur ou cueilleuse** le temps de quelques jours. Vous êtes en pleine immersion avec les plantes, puisque après les avoir présentées et identifiées, nous les cueillons et les cuisinons ensemble. Et bien sûr, **nous nous régaloons des plats réalisés**, dans une ambiance que nous souhaitons détendue et conviviale.

De nombreux documents vous sont transmis, pendant ou juste après le stage (bibliographie complète, recettes réalisées, glossaire basique de botanique, lien vers des outils et sites de référence...).

Enfin nous abordons les plantes sauvages comestibles de manière holistique. Nous évoquons les **enjeux alimentaires de demain** à travers une réflexion plus globale sur les **paysages comestibles**. Nous introduisons le thème des **jardins-forêts**, qui est au cœur du projet associatif de la Forêt Gourmande.

Nous aurons la chance de pouvoir visiter la Forêt Gourmande et d'y réaliser une partie de nos explorations botaniques et cueillettes.

Attention comme son nom l'indique ce stage de 3 jours est intensif, le rythme et le contenu sont assez intenses, surtout si vous êtes totalement novice. Mais pas de panique, si vous êtes motivé.e, la pédagogie et le climat de bienveillance le rendent tout à fait accessible à des débutant.e.s. Toutes les questions sont les bienvenues et nous tentons d'y répondre de manière aussi claire et complète que possible. Si vous en ressentez le besoin, pour vous préparer, nous pouvons vous conseiller quelques lectures en amont.

A qui s'adresse ce stage ?

- Pour les curieux, les amoureux de la nature, les personnes en quête de liberté, novices, ou déjà sensibilisées, ce stage permet 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 les animateurs nature, ce stage apporte 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 de Jardin-forêt ou de projets permacoles, ce stage apporte un contenu complémentaire des formations plus ciblées sur ces thématiques.

Programme détaillé

1) Rompre avec quelques idées reçues ?

- Les « dangers » : risques d'empoisonnement, parasitoses (echinococcose-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, efficace et sécurisée.

- Choisir ses stations de cueillette.
- Périodes de cueillette, organiser ses cueillettes au fil des saisons.

3) Les Jardins-Forêts : vers de nouveaux paysages comestibles et résilients

- Qu'est-ce qu'un jardin-forêt et quel est son intérêt ?
- Présentation de la Forêt Gourmande (conception, historique, expérimentations, évolution, gestion...).
- La forêt, un écosystème multi-étagé source d'inspiration pour un jardin-forêt comestible : bases d'écologie forestière et de succession.
- Les plantes spontanées dans un jardin forêt.
- Présentation approfondie d'essences intéressantes à introduire 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 approfondie 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.

5) Identifier et utiliser une trentaine 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) et préconisation.
- Utilisations au quotidien dans l'assiette, parties comestibles et conseils de préparation.
- Gestes ou techniques spécifiques de cueillette.

6) 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 ?

7) Cuisiner les plantes sauvages

- Bien conserver ses cueilletes.
- Réalisation et dégustation d'une dizaine de recettes (avec les plantes étudiées).
- Découverte de saveurs nouvelles lors des repas sauvages partagés.
- Techniques de préparation spécifiques aux plantes sauvages : pesto et crusine, différentes cuissons et mode de préparation, émincer finement au couteau, extraire et préserver les arômes... Inventaire des possibles avec quelques illustrations.
- Boissons au naturel : infusion, sirop, kéfir...

Dates et horaires :

3 jours consécutifs **du 27 au 29 octobre 2023 :**

Vendredi 27 octobre, 8h30 - 18h30

Samedi 28 octobre, 8h30 - 19h30 → Prolongement de la soirée possible...

Dimanche 29 octobre, 9h - 17h

Les lieux :

Le stage se déroule en alternance au jardin de la Forêt Gourmande (à Diconne) ainsi que dans une grande salle et cuisine professionnelle qui nous sont mises à disposition par la mairie pour la durée du stage. L'accueil, certains temps théoriques et pratiques, et les sessions cuisine s'y déroulent, à 10min à pied du jardin. Un jeune projet de jardin forêt est en train d'y voir le jour. D'autres ateliers et cueilletes se déroulent au sein même du jardin-forêt de la Forêt Gourmande.

L'hébergement :

Pour les personnes qui le souhaitent, merci de remplir le document partagé proposé par mail avant le début du stage afin que les personnes intéressées puissent se mettre en lien pour réserver un hébergement collectif.

Il y a le gîte 'La Maison du Bonheur' à Saint Martin en Bresse qui est très sympathique.

Aussi, des chambres ou appartements/ mobils homes, loués par Camille une ancienne stagiaire à 10min de Diconne (cf. pièce jointe).

Pour les personnes en van ou camion aménagé, nous vous indiquerons de sympathiques endroits (mais pas d'accès eau et électricité).

Les repas :

Les repas des samedi et dimanche midis seront élaborés durant les sessions cuisine, dans le cadre de la formation et partagés, en mode déjeuner ou en mode pique-nique selon la météo et le programme. Nous réaliserons aussi un apéritif sauvage avec boisson et grignoti pour le samedi soir, que nous partagerons en fin de journée.

Les préparations réalisées pendant le stage seront toutes végétariennes. Pensez à nous préciser si vous avez un régime particulier ou des allergies (vegan, sans gluten, sans produits laitiers, IG bas...), dans la mesure du possible nous essaierons d'adapter au mieux les recettes à ces contraintes.

Le premier déjeuner se déroulera en Auberge espagnole.

Le dîner du vendredi soir n'est pas inclus dans la formation.

Tarif de la formation :

420€ pour la formation

+ 20€ pour les ingrédients et autres consommables

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

Animatrice, pépiniériste et sylvanière

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 de la Forêt Gourmande, 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 !

Elle s'installe cet automne dans le Jura comme agricultrice pour développer de nouveaux itinéraires techniques de productions basés sur le modèle des jardins-forêts.

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

Les stages en images :















