

Reconnaître et cuisiner les plantes sauvages comestibles

Hémérocalle, laitue vivace, pissenlit, ail des ours, reine des prés... Elles poussent au bord des chemins ou au fond du jardin et on les appelle «sauvages». Nous vous invitons à partir à la rencontre des plantes sauvages comestibles pour les inviter en cuisine. En salade, en soupe ou nature... Il y a mille et une façons de profiter de leurs incroyables bienfaits et de créer des plats à la fois surprenants et délicieux.



Objectifs pédagogiques

- ✓ Savoir observer son environnement proche pour reconnaître certaines variétés de plantes
- ✓ Avoir quelques bases de botanique élémentaire
- ✓ Apprendre à limiter les risques de confusions avec les plantes toxiques, se doter des bons outils et réflexes pour une cueillette en toute sécurité

Programme

- ✓ Savoir reconnaître une dizaine d'espèces de plantes sauvages comestibles
- ✓ Savoir cueillir les variétés et les cuisiner/préparer
- ✓ Acquérir les réflexes de botanique élémentaire
- ✓ Savoir faire la différence entre des plantes comestibles et non comestibles et savoir être vigilant
- ✓ Avoir un aperçu des propriétés intéressantes d'un grand nombre de plantes classiques

Notre méthode pédagogique

Balades botaniques
Cueillettes
Apports théoriques en extérieur
Préparation en cuisine et dégustation



Votre formateur

Stéphane Jansegers



Public

Tout public



INFORMATIONS PRATIQUES

Reconnaître et cuisiner les plantes sauvages comestibles

11-12 avril à Lablachère (Ardèche)

Durée : 2 jours, 14 heures

Horaires : 9h à 17h30

Tarif : 210 € (+adhésion)

Tarif conventionné ou solidaire : nous contacter

Repas : déjeuner bio inclus

Hébergement : non inclus (liste d'hébergements fournie)