

Formation plantes sauvages comestibles et médicinales

La nature nous veut du bien !

Les plantes sont compagnes de l'homme depuis la nuit des temps dans tous les domaines de sa vie quotidienne. Nous nous sommes éloignées d'elles depuis quelques décennies.

Il n'est pas trop tard pour reconnecter avec ses savoirs ancestraux qui font partie de nos racines et nous offrent de nouvelles pistes d'autonomie.

Nous vous proposons un voyage au fil des saisons dans l'univers des plantes sauvages pour apprendre à les re-connaître, et à les utiliser en cuisine et pour votre pharmacie familiale.

Trois samedis en avril, juin, août, un dimanche en septembre et un week-end en mai vous permettront d'approcher pas à pas ce monde complexe et riche en y mêlant approche sensorielle, imaginaire, ludique, connaissances de base (botanique, lexique d'herboristerie, principes actifs des plantes, galénique, historique, etc.), préparations culinaires et médicinales, ballades et cueillettes, tout en vivant des moments de détente et d'échanges.

En pratique :

Pour qui ? Adultes de tous âges, de tous horizons, avec ou sans connaissances des plantes !

15 participants maximum.

Quand ? samedi 14 avril 2012, week-end des 12 et 13 mai 2012, samedi 23 juin 2012, samedi 18 août 2012, dimanche 16 septembre 2012.

Combien ? Deux possibilités s'offrent à vous :

- Participation à la formation complète : 30 euros/journée et 140 euros le week-end (repas et logement compris) soit 230 euros pour la formation complète.
- Participation « à la carte » : 40 euros/journée et 150 euros/week-end (logement, repas et cours compris).

Pour quoi faire ?

Le menu de la formation

14 avril (CRIE de Villers-La-Ville): balade-découverte et cueillette des plantes de printemps, préparation et dégustation d'un apéro-plantes, recettes types avec les plantes pour constituer des apéritifs sains et originaux, constitution de votre herbier « voyageur » .

12-13 mai (Gîte de Martué-Gaume): balades-cueillettes de plantes de la région, les plantes médicinales, les préparations de base pour la pharmacie familiale, repas avec les plantes cueillies et tartinades végétales, les plantes compagnes, les recettes type en cuisine des plantes ,

notions de botanique et utilisation d'une clé de détermination simplifiée, forum de livres, les plantes vue par l'anthroposophie, dessins botaniques et artistiques, constitution d'une boîte à biscuits.

22 juin (Gerpennes- gîte de Natafée) : les plantes de la st jean, constitution d'un elixir de la Saint Jean (rescue remedy), ethnobotanique, principes et techniques de séchage des plantes.

18 août (Gerpennes-gîte de Natafée) : les macérations de plantes, constitution d'une teinture-mère et macération huileuse à base de plantes, les principes actifs des plantes médicinales.

16 septembre (Villers-La-Ville) : ballade-cueillette des fruits, plantes (racines) d'automne, les recettes de conservation (sirops, conserves, sels aux herbes, etc.), repas à base de plantes et fruits d'automne.

Chaque participant recevra un syllabus à l'issue de chaque journée.

Animatrice/Formatrice : Marie Fripiat