

formation *connaître les plantes sauvages et les cuisiner*

dans les cafés, cantines et épiceries associatives
du lundi 15 au vendredi 19 avril 2024

Que ce soit pour des considérations écologiques, éthiques, économiques, de santé ou simplement de goût, nos publics sont de plus en plus demandeurs de propositions végétariennes. Et ils sont par ailleurs très curieux et ont très envie de connaître... Ce qui n'était qu'une tendance s'installe de manière durable.

Mais proposer des mets végétariens savoureux et gourmands n'est pas forcément instinctif. Cela requiert de lever des aprioris, de redécouvrir des aliments souvent oubliés de la cuisine traditionnelle, les connaître, les apprivoiser pour les intégrer pour végétariens d'un jour ou végétariens convaincus.

Dans cette démarche, connaître les plantes sauvages, savoir les cueillir puis les travailler pour les déguster est une démarche supplémentaire, sensible et éducative.

Méthode :

Chaque jour nous partirons en cueillette par les chemins, puis nous reviendrons cuisiner sur place. Nous apprendrons donc à reconnaître les plantes sauvages, à les distinguer des mauvaises pour notre organisme, puis à les cuisiner, les marier ensemble et avec d'autres aliments. Enfin, nous apprendrons à « cuisiner ensemble » (salariés, bénévoles, services civiques...) et à parler de nos pratiques aux publics.

Conditions

Groupe de 12 personnes maximum.

Nous partirons une journée en plaine et une journée en montagne = nécessité de deux voitures.

Amener des chaussures étanches, des gants (orties), 3 à 4 bocaux (type pot de confiture), un petit panier ou des sacs en papier.

Le lieu de formation est à 900 m d'altitude et les soirées et nuits peuvent être fraîches.

Informations pratiques

Lieu de formation : La Grange à Danser
15, rue de la Fontaine - 63122 Nadaillat

Publics : toutes personnes oeuvrant dans un café associatif, une cantine solidaire associative, une épicerie sociale associative.

Intervenants : Guy Lalière, botaniste, gourmand et naturopathe, co-auteur du livre « Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons »; Christian Lamy, coordinateur.

Déroulement :

Repas de midi et du soir pris en commun (sauf lundi midi et vendredi soir)

Hébergement possible sur place ou selon différentes formules de gîte, hôtels (nous contacter pour liste d'adresses)

Horaires quotidiens

Lundi de 14h à 22h (6 heures). Mardi de 10h à 21h30 (8h30 heures) Mercredi de 10h à 21h30 (8h) Jeudi de 10h à 21h30 (8 heures). Vendredi de 10 à 16h (5h)

Inscription et organisation matérielle :

Inscription par courriel :

resocafeassociatif@gmail.com

Organisme de formation : Réseau des crefad
1 impasse de l'école 63122 Nadaillat
n° déclaration d'activité de formation :
83630436963 – SIRET 518 507 496 000 17
enregistré sur www.data-dock.fr, formation
déclarée au Carif-Oref. – locaux agréés ERP5

Coût de la formation : coût horaire 35 euros soit pour 35 heures : 1225 euros (repas pris ensemble – hors hébergement)

Prise en charge : sur demande courriel, envoi de l'ensemble des éléments nécessaires à une prise en charge par votre employeur, OPCA ou Pôle emploi.

En cas de refus de prise en charge, nous contacter.

