

Reconnaissance et cueillette des plantes comestibles

Objectifs Reconnaître une dizaine de plantes faciles à trouver et comprendre le « plus » apporté à un plat grâce à l'introduction de ces plantes –sur le plan gustatif mais aussi sur le plan nutritif.

Programme **Matin**
Sortie terrain pour aller au-devant des plantes comestibles de saison. Reconnaissance avec quelques notions de botaniques, conseils pour mener une cueillette et conserver les plantes.

Après-midi

Retour en salle pour des compléments d'informations

- 1) reconnaissance à partir de flores de nouvelles plantes
- 2) des plantes toxiques ? oui mais lesquelles, et dans quelles mesures !
- 3) présentation et consultation d'ouvrages de références sur ce sujet.

Matériel à prévoir

Une tenue adaptée pour la sortie terrain et de quoi noter sur le terrain (petit carnet et crayon de papier !)
Repas tiré du sac

Remise de documents prévus

- Un livret « le sauvage dans l'assiette » axé autour de recettes à base d'ortie
- Mémo sur les plantes toxiques
- Liste des ouvrages et site internet afin d'affiner cette journée à son propre rythme.

| | | | |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|
| Lieu | CRET | Effectif min. | 3 personnes |
| Tarif | Nous consulter | Validation | Attestation consulaire |
| Pré requis | | Intervenant(e) | Formateur spécialisé |