



BOTANISTE GOURMAND ET NATUROPATHE,
FORMATEUR CES PPAM AU CFPPA DE
MARMILHAT ET À MYRTEA, AUTEUR DU
LIVRE « **PLANTES COMESTIBLES,
CUEILLETTE ET RECETTES DES 4
SAISONS** »*, JE VOUS APPRENDRAI À
RECONNAÎTRE ET À CUEILLIR AVEC
RESPECT LES PLANTES SAUVAGES
COMESTIBLES ET/OU MÉDICINALES.
TOUT UN MONDE DE SAVEURS ET DE
SENTEURS QUE VOUS POURREZ RETROUVER
CHEZ VOUS POUR LE PLAISIR, VOTRE SANTÉ
ET/OU VOTRE AUTONOMIE ALIMENTAIRE.

MA GRAND-MÈRE M'A INITIÉ AUX
PLANTES SAUVAGES, ELLE DISAIT
SOUVENT : « *N'IO RE DE POSA QUE NE
TORNO* », CE QUI VOULAIT DIRE : « IL N'Y A
RIEN DE PASSÉ QUI NE REVIENNE ».
AUJOURD'HUI NOS CONTEMPORAINS
CHERCHENT À REDÉCOUVRIR LES SAVOIRS
ANCESTRAUX, MON SOUHAIT EST DE LES
ACCOMPAGNER DANS CE RÉ-
APPRENTISSAGE.

* LIVRE PARU EN JUILLET 2012 AUX EDITIONS
DEBAISIEUX

FORMATIONS	DATES	TARIFS
M1-A	22/03/18	90 €
M1-B	27/03/18	120 €
M1-C	14/06/18	90 €
M1-D	26/06/18	90 €
M2-A	15,16/05/18	240 €
M2-B	27,28/06/18	180 €
M3-A	29,30,31/05/18	360 €
M3-B	03,04,05/07/18	270 €

Horaires journaliers : 9h-12h30 et 14h-17h30
sauf pour les stages avec cuisine, 9h30-16 h30 avec pauses

Formations à la demande : me contacter

**LIEUX : En Auvergne (63)
Perrier et/ou Nadaillat**

- 120€ par jour, déjeuner inclus (formation à la cuisine des plantes sauvages).
 - 90€ par jour pour les formations n'incluant pas de repas. (formation botanique pure : plantes médicinales, plantes comestibles sans les cuisiner...)
- (10 personnes maximum. En dessous de 6 personnes, les tarifs sont majorés. Contacter le formateur.)
20 % de réduction si financement personnel



Guy Lalière

4 Lotissement des Grottes 63500 PERRIER
Téléphone mobile : 06 22 86 60 35
Messagerie : guy.lalier@gmail.com
Site Internet : <http://www.guylalier.com>
N° SIRET : 523 496 185 338 00010

Programme 2018

Formation professionnelle

*Reconnaître et utiliser
les plantes sauvages
comestibles et/ou
médicinales*



guy lalière
botaniste & naturopathe

*Pour votre santé et votre
autonomie alimentaire*

Niveau 1 (une journée : 7 heures)

→ **Initiation :**

Initiation à la botanique. Le vocabulaire pour décrire une plante et son habitat. Quelques critères de reconnaissance. Identifier une plante en utilisant les 5 sens.

Les dangers à éviter.

Comment et où cueillir, en respectant la plante.

□ **Un module au choix :**

Module 1-A : Reconnaissance des plantes sauvages comestibles sans cuisine.

(Repas tiré du sac à prévoir.)

Découverte des plantes comestibles les plus communes en fonction du milieu et de la saison.

Module 1-B : Reconnaissance des plantes sauvages comestibles avec cuisine.

Cueillette.

Apprendre à cuisiner les plantes : que faire, comment, avec quoi ?

Présentation théorique de différents modes de cuisson, les associations de plantes possibles.

Préparation de quelques recettes simples : soupe, pesto, salade, tartinades, infusions digestives.

Module 1-C : Reconnaissance des plantes médicinales sans préparations.

(Repas tiré du sac à prévoir)

Découvertes de plusieurs milieux différents.

Quand cueillir en fonction de la plante et de son utilisation.

Différents modes de préparation et principes actifs

Précautions.

Module 1-D : Reconnaissance des plantes médicinales avec préparations.

(Repas tiré du sac à prévoir)

Cueillette. Modes de conservation.

Macération à froid, infusions, décoctions.

NB : Les informations, conseils et techniques proposées au cours des formations ne se substituent en rien à des conseils diététiques ou médicaux.

Niveau 2 (2 jours : 14 heures)

Pré-requis : avoir suivi le niveau 1 ou avoir les connaissances de base.

→ **Approfondissement**

Utilisation d'une clé de détermination et d'une flore. Classification des végétaux. Conseils pour réaliser un herbier.

□ **Un module au choix :**

Module 2-A : Cuisiner les plantes comestibles.

Révision du niveau 1 + travaux pratiques

Cueillette.

Réalisation de recettes simples mettant en œuvre différents modes de cuisson.

Cuisine sauvage sur feu de bois. Cuisson au four, à l'eau, à la vapeur, fritures. Quiches, chapatis, chaussons, galettes, beignets, purées, gratins.

Module 2-B : Utiliser les plantes médicinales.

(Repas de midi tirés du sac à prévoir)

Révisions + travaux pratiques. Cueillette.

Macérations huileuses, alcoolatures, baumes, sirops.

Niveau 3 (3 jours : 21 heures)

Pré-requis : avoir suivi le niveau 2 ou équivalent

Révision, approfondissement et travaux pratiques.

→ **Maîtrise :** Révision, approfondissement et travaux pratiques

□ **Un module au choix**

Module 3-A : Plantes comestibles et gastronomie sauvage.

Cueillette autonome et préparation de 3 repas complets.

Cuisine des 4 saisons. Le régime méditerranéen.

Rouleaux de printemps et assaisonnements, fondues végétales, samoussa ou spanakopita, créer des desserts, réaliser des sirops, vins, liqueurs.

Module 3-B : Plantes aromatiques et distillation.

Cueillette autonome. Utiliser un alambic.

Distillation (hydrolats et huiles essentielles).

Les hydrolats et huiles essentielles de base et leurs utilisations. (Repas de midi tirés du sac à prévoir)

PUBLIC CONCERNE

Ces formations s'adressent aux personnes en reconversion professionnelle ou aux professionnels de santé, aux étudiants des cursus pharmacie et biologie, aux restaurateurs, guides et animateurs nature, accompagnateurs en montagne, professionnels du tourisme, agriculteurs...

MODALITES, INFORMATIONS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

- L'inscription sera validée par mail dès réception d'un chèque d'arrhes de la moitié du montant de la formation accompagné du bulletin d'inscription. Vous recevrez alors tous les détails concernant la formation choisie ainsi qu'un questionnaire de positionnement à retourner par courrier ou mail.
- Le solde devra être réglé le premier jour de la formation.
- En cas de nuitée(s) en gîte ou camping, contacter les lieux d'hébergements. (A régler séparément).
- Les allergies, intolérances alimentaires et problèmes de santé devront être signalés lors de l'inscription.
- L'organisateur se réserve le droit de reporter la formation en cas de grosses intempéries (sauf pour les formations avec nuitées) ou de proposer un autre site.
- Les participants devront fournir une attestation d'assurance.
- Un questionnaire anonyme de satisfaction devra être rempli en fin de formation.
- Une attestation de suivi et une facture seront également remis dans les jours suivants
- Le tarif comprend les frais de formation et certaines fournitures selon les modules (sacs de cueillette, gants, loupe, fascicule, huiles essentielles, cire d'abeille)*
- Les repas de midi sont compris pour les modules 1-B, 2-A et 3-A

* Pour les stages plantes aromatiques et médicinales, prévoir pots à confiture vides, huile d'olive, beurre de karité bio et alcool à 90° ou à défaut, eau de vie.