



BULLETIN D'INSCRIPTION

**Cuisine sauvage :
intérêts nutritionnels et gustatifs**

Date : du 26 mai 2021 de 9h à 17h30 (1 jour)

Lieu : **Domaine du Possible – Route de Volpelière – Mas Thibert 13 104 Arles**

Avec : **Aline Mercan**, médecin phyto-nutritionniste et anthropologue de la santé

STAGIAIRE :

Nom	
Prénom	
Fonction / Métier	
Statut	
Adresse	
Tel	
Mail	

PREPARATION

Quelle est votre expérience dans le domaine ?	
Quelles sont vos attentes pour cette formation ?	

CONTENU PEDAGOGIQUE

L'usage des plantes alimentaires sauvage a subi une éclipse de plusieurs décennies, voire de siècles, du fait de la conjonction de divers facteurs sociaux (exode rural, rupture de la transmission des savoirs, dépréciation des pratiques assimilées à des marqueurs de famine ou de pauvreté, accès aux végétaux cultivés etc.). Ces pratiques étaient pourtant des sources très intéressantes et bon marché de micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, fibres prébiotiques, omaga trois végétaux) que l'on nous propose eux dorénavant séparés de leur matrice alimentaire dans le commerce.

En effet les plantes sauvages, pour peu qu'elles soient ramassées dans des lieux sains et dans de bonnes conditions, concentrent des éléments nutritionnels importants qui se raréfient dans les végétaux issus de la culture intensive. La transmission de ces savoirs populaires a été perdue mais des pratiques tendent à redevenir populaire chez les jeunes générations qui les réintroduisent parfois dans les campagnes. Il faut toutefois être très attentif à la ressource, qu'un brutal engouement peut parfois menacer, aux lieux de cueillette, dont certains peuvent être pollués, et à quelques précautions d'usage (état végétatif de la plante, confusions possibles, détoxification de certaines plantes) pour tirer tout l'intérêt des plantes sauvages, sans les menacer.

Hormis ces réserves, il est simple et peu coûteux de ramasser et préparer quelques espèces sauvages aisément reconnaissable et savoureuses. La reconnaissance de végétaux facilement disponibles et la mise en œuvre de quelques principes simples de fabrication permettent ainsi de se réapproprier des savoirs ainsi qu'une forme d'autonomie alimentaire de contribuer à sa santé, dans le respect de l'environnement.

Objectif général de l'action de formation

Durant la formation les stagiaires apprendront à être autonome pour reconnaître et utiliser quelques plantes sauvages d'intérêt nutritionnel

Objectifs pédagogiques de l'action de formation

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Connaître et reconnaître les plantes sauvages de fort intérêt nutritionnel
- Savoir les utiliser et les cuisiner pour en tirer le maximum d'effets bénéfiques sur la santé, ainsi que pour profiter de leurs saveurs particulières
- Connaître les ressources documentaires sur plantes sauvages alimentaires
- Connaître les méthodes de détoxification de certains végétaux sauvages permettant une consommation sûre pour la santé
- Savoir pratiquer une cueillette et une transformation respectueuses de l'environnement et adaptées à ses besoins

Durée de la formation

7 heures

Public visé et pré requis

Cette formation est ouverte à tous et ne nécessite aucune connaissance préalable.

Formatrice

Aline Mercan, médecin nutritionniste et phytothérapeute, ethnobotaniste

Moyens pédagogiques et techniques

Éléments matériels de la formation

- atelier théorique en salle
- atelier pratique de fabrication en cuisine
- atelier cueillette en extérieur
- équipements et matériels fournis (mais n'hésitez pas à apporter vos accessoires personnels)

Modalités d'évaluation

Mise en situation

Évaluation satisfaction et contenu pédagogique en fin de formation

Attestation de présence

INFORMATIONS PRATIQUES

Nombre de participants

Groupe de 5 à 12 personnes maximum.

L'organisateur pourra annuler la formation si moins de 6 personnes sont inscrites, en prévenant au plus tard 7 jours avant le début de la formation.

Coût de la formation

140 €

Lieu de la formation

Domaine du Possible – Route de Volpelière 13 104 Mas Thibert

La formation se déroule au Domaine du Possible (Ferme – Ecole – Centre de formation) située Route de Volpelière (Mas Thibert), à 15km au Sud-Est d'Arles.

Formation en présentiel

Les parties théoriques auront lieu dans l'une des salles de formation de l'Université, près du manège équestre. Les parties pratiques auront lieu dans la cantine et les espaces extérieurs du Domaine.

Possibilité de déjeuner sur place

Repas bio avec l'Atelier Transformation de la ferme (10€/repas). Merci de réserver au plus tard la veille : formation@uddp.fr / 07 67 27 01 13

Possibilité également de pic niquer.

Pour vous inscrire

Remplir la première page de ce bulletin et la renvoyer à formation@uddp.fr

Renseignements

Aurélie Labouesse – Université Domaine du Possible – formation@uddp.fr / 07 67 27 01 13

Aline Mercan - metok66@yahoo.fr

Université Domaine du Possible – Association loi 1901 - Siret 839 036 324 0001

Formations : Route de la Volpelière 13104 Arles / Siège social : BP 90038, Le Méjan 13200 Arles

Tel : 07 68 13 22 36 – 07 67 27 01 13 - contact@uddp.fr - www.universite-domaine-du-possible.fr