

LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

INITIATION



2 JOURS

DU 12 AU 13 MAI 2026
AU JARDIN DES LIERRES À VOUZON (41)



10 PLACES

ORGANISME DE FORMATION : FÉDÉRATION DES MAISONS DE LOIRE
CONTACT : Hélène MARCHISET
helene.marchiset@federationmaisonsdeloire.fr - 07 88 61 46 55

Faites de vos balades une véritable exploration gourmande.

Cette formation vous propose de redécouvrir les richesses comestibles que la nature met à notre disposition.

Vous apprendrez à identifier les plantes sauvages comestibles, à les cueillir de manière respectueuse et à les utiliser grâce à des recettes simples, saines et accessibles.

Une expérience unique, alliant découverte naturaliste et cuisine authentique pour se nourrir.

● OBJECTIFS

- Découvrir les plantes sauvages comestibles dans leur environnement (reconnaissance et détermination)
- Récolter, en respectant les consignes de sécurité pour la cueillette
- Préparer des recettes simples

● DÉMARCHÉ DE FORMATION

- Alternance théorie, pratiques, ateliers culinaires

● CONTENUS

- Balade en pleine nature à la rencontre des plantes et de leur environnement
- Les plantes et leur phénologie
- Critères de reconnaissances des principales familles de plantes comestibles
- Connaître les risques : les plantes toxiques
- Vertus culinaires des plantes rencontrées

● PUBLICS VISÉS

- Animateur-rices
- Bénévoles associatifs
- Chargé-es d'études naturalistes
- Chargé-es de mission environnement
- Coordinateur-rices pédagogiques
- Éducateur-rices à l'environnement
- Enseignant-es

● FORMATRICE

- Christine HERRERO DE GUILLEBON
Herbaliste - Ethnobotaniste