



LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

PERFECTIONNEMENT

**3 JOURS**DU 12 MAI AU 14 MAI 2027
AU JARDIN DES LIERRES À VOULZON (41)**10 PLACES**ORGANISME DE FORMATION : FÉDÉRATION DES MAISONS DE LOIRE
CONTACT : HÉLÈNE MARCHISET
helene.marchiset@federationmaisonsdeloire.fr - 07 88 61 46 55

● OBJECTIFS

- Se perfectionner sur les plantes sauvages comestibles et médicinales dans leur environnement
- Récolter, en respectant les consignes de sécurité pour la cueillette
- Préparer des recettes et préparations

● DÉMARCHE DE FORMATION

- Formation en présentiel
- Alternance théorie, pratique, ateliers culinaires

● CONTENUS

- Balade en pleine nature à la rencontre des plantes et de leur environnement
- Les plantes et leur phénologie
- Critères de reconnaissance des principales familles de plantes médicinales et comestibles
- Connaître les risques : les plantes toxiques
- Les principales molécules actives sur la santé
- Vertus médicinales et culinaires des plantes

● PRÉREQUIS

- Être initié à la reconnaissance des plantes sauvages comestibles ou disposer d'une expérience de terrain
- Connaître les principales notions liées à l'identification des plantes sauvages
- Être capable de reconnaître quelques espèces communes

● PUBLICS VISÉS

- animateur-rices nature
- Bénévoles associatifs
- Chargé-es d'études naturalistes
- Chargé-es de mission environnement
- Educateur-rices à l'environnement
- Gestionnaires d'espaces naturels

● FORMATRICE

- Christine HERRERO DE GUILLEBON
Herbaliste-Ethnobotaniste

Vos cinq sens seront sollicités pour affiner votre observation et gagner en autonomie dans une cueillette respectueuse du milieu.

Approfondissez vos connaissances des plantes sauvages comestibles et médicinales, perfectionnez leur identification sur le terrain.

Prolongez cette immersion avec un atelier de cuisine sauvage pour découvrir comment transformer les plantes cueillies, puis laissez-vous guider dans la confection de préparations naturelles reproductibles à base de plantes.