



Le Chemin de la Nature

CURRICULUM DE LA FORMATION CUISINE DES PLANTES SAUVAGES

PRÉSENTATION DE LA FORMATION	p.2
OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX	p.3
DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE	p.4
CONTENU DE LA FORMATION	p.4
ARTICULATION RECETTES, COURS ET FICHES PLANTES	p.5
ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE	p.6
ANNEXES	p.7



PRÉSENTATION DE LA FORMATION

À PROPOS

Fondé par Christophe de Hody, herbaliste et botaniste de terrain, le Chemin de la Nature propose des formations en ligne et de terrain sur l'identification et les usages des plantes sauvages, des arbres et des champignons.

Prêt à vous lancer dans une aventure culinaire tout en explorant les merveilles de la nature ? Avec notre formation Cuisine des plantes sauvages, vous saurez reconnaître de manière sûre et méthodique de nombreuses plantes sauvages comestibles. Vous apprendrez également à les cuisiner et à les conserver, pour gagner en autonomie dans votre cuisine quotidienne.

TARIF DE LA FORMATION

- Pour les particuliers : 690 € TTC
- Pour les entreprises : 750 € TTC

MODALITÉS D'ACCÈS ET LIEU DE FORMATION

La formation est une formation e-learning exclusivement en distanciel (FOAD).

Elle est accessible 7j/7 et 24h/24 à partir d'une plateforme conçue spécialement pour le e-learning. Le lien d'accès, un identifiant et un mot de passe provisoire vous ont envoyés automatiquement par mail dans les minutes suivant la validation de l'inscription.

Les contenus de cours (cours PDF et vidéos) sont accessibles à vie.

PRÉ-REQUIS

- Aucun niveau de connaissance préalable n'est demandé ou nécessaire pour pouvoir démarrer la formation.
- Cette formation nécessite d'avoir une connexion internet et un ordinateur.
- La maîtrise de base de la langue française est indispensable afin de pouvoir suivre la formation.



TEMPS DE FORMATION (théorie uniquement)

Le temps minimum d'apprentissage* est estimé à **95 heures**.

**Cette durée représente le temps estimé de primo-consultation des différents supports de cours (lecture des PDFs et visionnage des vidéos). Il n'inclut pas la mise en pratique et le temps de révision des cours qui nous semblent incontournables pour permettre une bonne appropriation des contenus proposés.*

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

La formation « Cuisine des plantes sauvages » a pour objectifs de permettre aux apprenants de :

- Découvrir plus de **200 recettes salées, sucrées, boissons et condiments réalisées avec les plantes sauvages** (quelques exemples de recettes sont en Annexe 2) et accéder à un univers fascinant de saveurs délicieuses et originales
- Maîtriser **8 techniques pour conserver vos cueillettes saisonnières** telles que la congélation, la fermentation et la mise en bocaux pour profiter des bienfaits des plantes sauvages tout au long de l'année.
- S'initier ou approfondir ses connaissances des plantes sauvages : classification des plantes, compréhension de leur cycle de vie, utilisation de guides et de flores....
- Apprendre à identifier avec précision et méthode plus de **50 plantes sauvages** (toutes les plantes sauvages sont listée en Annexe 1) et en connaître leurs différents usages culinaires, les éventuelles contre-indications et les confusions possibles ;
- Connaître et maîtriser les règles de cueillette pour pouvoir récolter en toute autonomie et en toute sécurité, en harmonie avec la nature ;
- Bénéficier de notre calendrier de cueillette, une ressource indispensable pour connaître les plantes sauvages de saison et les périodes optimales de récolte ;
- Partager ses expériences, découvertes et cueillettes avec une communauté engagée de personnes partageant les mêmes intérêts pour les plantes sauvages ;
- Échanger avec notre équipe pédagogique en posant vos questions et en postant vos photos de cueillettes.



DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

La démarche pédagogique de la formation "Cuisine des plantes sauvages" s'appuie sur :

- Une approche pluridisciplinaire intégrant des apports de connaissances en botanique de terrain et en cuisine de plantes sauvages ;
- Une méthodologie rigoureuse basée sur des recherches scientifiques comprenant plusieurs étapes de validation menées par une équipe d'experts (pharmaciens, herboristes, botanistes, chefs cuisiniers) ;
- L'articulation entre apports de connaissances pratiques et théoriques.

CONTENU DE LA FORMATION

Votre formation s'organise en plus de 200 recettes (Annexe 2), 17 cours pédagogiques et illustrés dont 8 techniques de conservation (détail ci-dessous) et plus de 50 fiches plantes (Annexe 1).

De nouveaux contenus (recettes / cours / fiches) sont disponibles sur la plateforme tous les 15 jours jusqu'au mois d'août 2024. Vous recevrez un email pour vous en informer.

Axes thématique	Cours
Cours botaniques	<ul style="list-style-type: none">• Les règles de cueillette ;• Le matériel de cueillette ;• Savoir décrire et identifier une plante ;• Utilisation des guides et des flores ;• La classification des plantes ;• Le cycle de vie des plantes.
Cours sur les méthodes de conservation	<ul style="list-style-type: none">• La congélation des plantes sauvages ;• Lactofermentations aux plantes sauvages ;• Réalisation de bocaux aux plantes sauvages ;• Le séchage des plantes ;• Poudres de plantes sauvages ;• Sirops aux plantes sauvages ;• Conserves de plantes sauvages au vinaigre ;• Conserves de plantes sauvages à huile ou à l'alcool.



Cours thématiques	<ul style="list-style-type: none">• Manger les plantes sauvages au quotidien ;• Les apports nutritionnels des plantes sauvages ;• Introduction à la cuisine des plantes sauvages.
-------------------	---

ARTICULATION DES RECETTES, COURS ET FICHES PLANTES

Les contenus de la formation sont organisés autour des supports pédagogiques suivants :

- une **plateforme de formation** ergonomique, 100% en ligne, 100% optimisée pour mobile & tablettes afin de suivre votre formation confortablement,
- des **vidéos** prises sur le terrain, en pleine nature et en cuisine, pour les plantes sauvages et les recettes ;
- des **fiches téléchargeables et imprimables** pour facilement consulter et avoir sous la main toutes les informations sur les plantes présentées ainsi que les recettes associées ;
- une **synthèse** rassemblant les éléments essentiels du cours ou de la fiche ;
- un **glossaire** qui vous sera bien utile pour y trouver les définitions de certains mots ou termes utilisés ;
- une **bibliographie** listant l'ensemble des sources ;

Dans chaque fiche plante, vous trouverez :

- des **informations générales** (noms, famille botanique, répartition en France et dans le monde, milieu) ;
- des **informations pratiques** pour l'utiliser (période de récolte de ses parties utilisables comme par exemple les racines, les feuilles, les fleurs...), nutriments, précautions d'emploi) ;
- les **confusions possibles** avec d'autres plantes ;
- des **photos précises** des différentes parties de la plante et de ses confusions possibles ;



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Isabelle Mullesch, chargée de la relation clients et stagiaires : formations@lechemindelanature.com

- pour toute question relative à la formation ou liée à votre inscription ;
- pour toutes vos questions liées à votre progression, votre parcours de formation ;
- pour les personnes en situation de handicap en cas de difficultés rencontrées.

Réponse sous 2 jours ouvrés.

Christophe de Hody, herbaliste et botaniste de terrain depuis plus de 12 ans. Après une formation théorique et pratique approfondie, Christophe a développé de solides connaissances sur les plantes et les champignons de France et leurs usages. Il vous guidera sur l'ensemble des vidéos.

Aymeric de Kerimel, expert en botanique, mycologie, en comestibilité et en écologie : pour toutes vos questions de cours et d'identification.

Sofia Salemi, cheffe de projet formation Cuisine des plantes sauvages, créatrice de contenu culinaire et avant tout cuisinière et pâtissière passionnée.

ANNEXE 1 : LISTE COMPLÈTE DES 52 PLANTES PRÉSENTÉES DANS LA FORMATION

Veillez noter que parmi les 52 plantes énumérées ci-dessus, toutes ne seront pas nécessairement incluses dans la formation, des ajustements pouvant être apportés et d'autres plantes sauvages communes pouvant être sélectionnées en remplacement. Cependant, la formation comprendra au moins 50 plantes.

1. L'ortie dioïque (*Urtica dioica* L.);
2. Le lamier blanc (*Lamium album* L.);
3. L'alliaire (*Alliaria petiolata* (M.Bieb.) Cavara & Grande);
4. Le lierre terrestre (*Glechoma hederacea* L.);
5. La grande bardane (*Arctium lappa* L.);
6. Le noyer (*Juglans regia* L.);
7. Le noisetier (*Corylus avellana* L.);
8. L'aubépine (*Crataegus monogyna* Jacq. et *Crataegus laevigata* (Poir.) DC.);
9. Le hêtre (*Fagus sylvatica* L.);
10. L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium* L.);
11. Le châtaignier (*Castanea sativa* Mill.);
12. Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata* L.);
13. La cardamine hérissée (*Cardamine hirsuta* L.);
14. Le pissenlit (*Taraxacum* sp.);
15. La berce commune (*Heracleum sphondylium* L.);
16. L'églantier (*Rosa canina* L.);
17. Le genévrier (*Juniperus communis* L.);
18. Le sisymbre (*Sisymbrium officinale* (L.) Scop.);
19. Le prunellier (*Prunus spinosa* L.);
20. La vergerette du Canada (*Erigeron canadensis* L.);
21. Le pin sylvestre (*Pinus sylvestris* L.);
22. La mâche sauvage (*Valerianella locusta* (L.) Laterr.);
23. La benoîte urbaine (*Geum urbanum* L.);
24. Le cirse commun (*Cirsium vulgare* (Savi) Ten.);
25. Le bouleau (*Betula pendula* Roth.);
26. La pâquerette (*Bellis perennis* L.);
27. La violette (*Viola odorata* L.);
28. Le cresson des fontaines (*Nasturtium officinale* R. Br.);
29. L'ail des ours (*Allium ursinum* L.);
30. L'épicéa commun (*Picea abies* (L.) H.Karst.);
31. Le gaillet gratteron (*Galium aparine* L.);
32. La primevère (*Primula veris* L.);
33. L'anthriscus commun (*Anthriscus caucalis* M. Bieb.);
34. Le cerfeuil des bois (*Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm.);
35. Le robinier faux-acacia (*Robinia pseudoacacia* L.);
36. Le trèfle des prés (*Trifolium pratense* L.);
37. Le brocoli sauvage (*Lepidium draba* L.);



38. Le sureau noir (*Sambucus nigra* L.);
39. La mélisse (*Melissa officinalis* L.);
40. La mauve des bois (*Malva sylvestris* L.);
41. Le tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata* Mill.);
42. Le maceron (*Smyrniolum olusatrum* L.);
43. L'épiaire des bois (*Stachys sylvatica* L.);
44. Le chénopode (*Chenopodium album* L.);
45. L'armoise commune (*Artemisia vulgaris* L.);
46. La reine des prés (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.);
47. La carotte sauvage (*Daucus carota* subsp. *carota*);
48. Le coquelicot (*Papaver rhoeas* L.);
49. L'origan (*Origanum vulgare* L.);
50. La tanaisie (*Tanacetum vulgare* L.);
51. Le figuier (*Ficus carica* L.);
52. Le panais sauvage (*Pastinaca sativa* L.).



ANNEXE 2 : QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES EXTRAITES DE LA FORMATION

Exemples de recettes salées :

- Quiche au lamier blanc et chèvre frais;
- Croque-monsieur au plantain;
- Focaccia à l'achillée millefeuille;
- Gaspacho au concombre et au lierre terrestre;
- Rouleaux de printemps à la cardamine;
- Brandade d'orties;
- Velouté de cirse commun aux poireaux.



Exemples de recettes sucrées :

- Pâtisseries aux faînes de hêtre;
- Brioches au lierre terrestre;
- Carrot cake aux pâquerettes;
- Confiture de cynorrhodons;
- Soufflé chocolat / tanaïsie;
- Financiers aux baies de sureau noir;
- Pavlova aux cynorrhodons.



Exemples de condiments :

- Mayonnaise à l'alliaire;
- Ketchup de cenelles;
- Sauce béarnaise à la vergerette;
- Sel à l'ail des ours;
- "Moutarde" aux graines d'alliaire;
- Vinaigre aux bourgeons de pin sylvestre;
- Gomasio à l'ortie.



Exemples de boissons :

- "Café" de racines de pissenlit;
- Kefir de sève de bouleau;
- Citronnade à l'achillée millefeuille;
- Pétillant aux fleurs de sureau;
- Vin de noix;
- Liqueur de châtaignes;
- Cocktail à la mélisse façon mojito.

