

# CURRICULUM DE LA FORMATION CUISINE DES PLANTES SAUVAGES

<b>PRÉSENTATION DE LA FORMATION .....</b>	<b>p.2</b>
<b>OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX .....</b>	<b>p.3</b>
<b>DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE .....</b>	<b>p.4</b>
<b>CONTENU DE LA FORMATION .....</b>	<b>p.4</b>
<b>ARTICULATION RECETTES, COURS ET FICHES PLANTES .....</b>	<b>p.4</b>
<b>ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE .....</b>	<b>p.5</b>

# 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.

La formation Cuisine des plantes sauvages vous amènera plus proche de la nature et plus particulièrement des plantes sauvages qui nous entourent. Elle vous permettra d'apprendre à identifier de nombreuses plantes et de découvrir de multiples recettes pour transformer vos cueillettes en de délicieux repas.

## 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 180 recettes salées, sucrées et boissons réalisées avec les plantes sauvages 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 des guides et de flores...
- Apprendre à identifier avec précision et méthode plus de 50 plantes sauvages 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 180 recettes, 18 cours pédagogiques et illustrés dont 8 techniques de conservation, près de 50 fiches plantes.

Les premiers contenus (3 cours, 12 recettes et 2 fiches plantes) seront disponibles à la mise en ligne de la formation le vendredi 08 septembre.

De nouveaux contenus (recettes / cours / fiches) seront disponibles sur la plateforme tous les 10 jours jusqu'au mois de juin 2024. Vous recevrez un email pour vous en informer.

## 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](mailto: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 passionnée.