



BOTANISTE GOURMAND ET NATUROPATHE,  
FORMATEUR CES PPAM AU CFPPA DE  
MARMILHAT ET À MYRTEA, AUTEUR DU  
LIVRE « **PLANTES COMESTIBLES,  
CUEILLETTE ET RECETTES DES 4  
SAISONS** »\*, JE VOUS APPRENDRAI À  
RECONNAÎTRE ET À CUEILLIR AVEC  
RESPECT LES PLANTES SAUVAGES  
COMESTIBLES ET/OU MÉDICINALES.  
TOUT UN MONDE DE SAVEURS ET DE  
SENTEURS QUE VOUS POURREZ RETROUVER  
CHEZ VOUS POUR LE PLAISIR, VOTRE SANTÉ  
ET/OU VOTRE AUTONOMIE ALIMENTAIRE.

MA GRAND-MÈRE M'A INITIÉ AUX  
PLANTES SAUVAGES, ELLE DISAIT  
SOUVENT : « *N'IO RE DE POSA QUE NE  
TORNO* », CE QUI VOULAIT DIRE : « IL N'Y A  
RIEN DE PASSÉ QUI NE REVIENNE ».  
AUJOURD'HUI NOS CONTEMPORAINS  
CHERCHENT À REDÉCOUVRIR LES SAVOIRS  
ANCESTRAUX, MON SOUHAIT EST DE LES  
ACCOMPAGNER DANS CE RÉ-  
APPRENTISSAGE.

\* LIVRE PARU EN JUILLET 2012 AUX EDITIONS  
DEBAISIEUX

FORMATIONS	DATES	TARIFS
M1	02,09/04/19	90 € x 3
M2-A	07,14/05/19	90 € x 2
M2-B	21/05/19 et 04, 05/06/19	110 € x 3
M3-A	26/06/19	90 €
M3-B	27/06/19	110 €

Horaires journaliers : 9h30-12h30 et 14h-17h  
sauf pour le module avec cuisine : 9h30-16 h30 avec pauses

**Formations à la demande : me contacter**

**LIEUX : En Auvergne (63)  
Perrier et/ou Nadaillat**

- 110€ par jour, déjeuner inclus (formation à la cuisine des plantes sauvages).
- 90€ par jour pour les formations n'incluant pas de repas. (formation botanique pure : plantes médicinales, plantes comestibles sans les cuisiner...)  
(8 personnes maximum. En dessous de 5 personnes, les tarifs sont majorés. Contacter le formateur.)

**Formation complète : 10 jours : 900 € au lieu de 980 €**



**Guy Lalière**

4 Lotissement des Grottes 63500 PERRIER  
Téléphone mobile : 06 22 86 60 35  
Messagerie : [guy.laliere@gmail.com](mailto:guy.laliere@gmail.com)  
Site Internet : <http://www.guylaliere.com>  
N° SIRET : 523 496 185 338 00028

**Programme 2019**

**Formation professionnelle**

*Reconnaître et utiliser  
les plantes sauvages  
comestibles et/ou  
médicinales*



*guy lalière*  
botaniste & naturopathe

*Pour votre santé et votre  
autonomie alimentaire*

## **Module 1** BOTANIQUE DE TERRAIN

(3 journées de 7 heures)

Initiation à la botanique. Le vocabulaire pour décrire une plante et son habitat. Quelques critères de reconnaissance sur le terrain. Identifier une plante en utilisant les 5 sens et avec une clé floristique.

### **M1 : Reconnaissance des plantes sauvages, botanique de terrain**

(Repas tiré du sac à prévoir.)

Découverte et reconnaissance des plantes sauvages en fonction du milieu et de la saison.

Utilisation d'une clé de détermination et d'une flore.

Classification des végétaux. Les principales familles.

Conseils pour réaliser un herbier.

## **Module 2** LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

(2 + 3 = 5 journées de 7 heures)

### **Module 2-A : Reconnaissance des plantes sauvages comestibles sans cuisine.** (2 jours)

(Repas de midi tirés du sac à prévoir)

Découverte et identification des plantes sauvages comestibles dans différents milieux

Les dangers à éviter

Comment et où cueillir en respectant la plante.

### **Module 2-B : Plantes comestibles, cuisine, gastronomie sauvage** (3 jours)

1<sup>er</sup> jour :

Cueillette.

Apprendre à cuisiner les plantes : que faire, comment, avec quoi ?

Présentation théorique de différents modes de cuisson, les associations de plantes possibles.

Préparation de quelques recettes simples : salades, soupe, pesto, tartinades, infusions digestives

2<sup>e</sup> journée :

Cueillette

Réalisation de recettes simples mettant en œuvre différents modes de cuisson.

Cuisine sauvage sur feu de bois. Cuisson au four, à l'eau, à la vapeur, fritures. Quiches, chapatis, chaussons, galettes, beignets, purées, gratins.

3<sup>e</sup> journée :

Cueillette autonome et préparation de 3 repas complets.

Cuisine des 4 saisons. Le régime méditerranéen.

Rouleaux de printemps et assaisonnements, fondues végétales, samoussa ou spanakopita, créer des desserts, réaliser des sirops, vins, liqueurs.

## **Module 3** LES PLANTES SAUVAGES MEDICINALES

(1 + 1 = 2 jours de 7 heures)

### **Module M3-A : Reconnaissance des plantes médicinales, sans préparations** (1 jour)

(Repas tiré du sac à prévoir)

Découverte de plusieurs milieux différents.

Quand cueillir en fonction de la plante et de son utilisation.

Différents modes de préparation et principes actifs

Précautions.

### **Module M3-B : Utiliser les plantes médicinales, avec préparations** (1 jour)

(Repas tiré du sac à prévoir)

Cueillette. Modes de conservation.

Macération à froid, infusions, décoctions.

\*Macérations huileuses, alcoolatures, baumes, sirops.

**NB : Les informations, conseils et techniques proposés au cours des formations ne se substituent en rien à des conseils diététiques ou médicaux**

## **PUBLIC CONCERNE**

Ces formations s'adressent aux personnes en reconversion professionnelle ou aux professionnels de santé, aux étudiants des cursus pharmacie et biologie, aux restaurateurs, guides et animateurs nature, accompagnateurs en montagne, professionnels du tourisme, agriculteurs ou simplement des personnes qui désirent connaître davantage les plantes sauvages...

## **MODALITES, INFORMATIONS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION**

- L'inscription sera validée par mail dès réception d'un chèque d'arrhes de la moitié du montant de la formation accompagné du bulletin d'inscription. Vous recevrez alors tous les détails concernant la formation choisie ainsi qu'un questionnaire de positionnement à retourner par courrier ou mail.
- Le solde devra être réglé le premier jour de la formation.
- Les allergies, intolérances alimentaires et problèmes de santé devront être signalés lors de l'inscription.
- L'organisateur se réserve le droit de reporter la formation en cas de grosses intempéries
- Les participants devront fournir une attestation d'assurance responsabilité civile.
- Un questionnaire anonyme de satisfaction devra être rempli en fin de formation.
- Une attestation de suivi de formation et une facture seront également remis dans les jours suivants
- Le tarif comprend les frais de formation et certaines fournitures selon les modules (sacs de cueillette, gants, loupe, fascicules, huiles essentielles, cire d'abeille)\*
- Les repas de midi sont compris pour les 3 journées du module M2-B

\* Pour les stages plantes aromatiques et médicinales, prévoir pots à confiture vides, huile d'olive, beurre de karité bio et alcool à 90° non modifié et non dénaturé ou à défaut, eau de vie de grain ou de raisin.