

Cuisine vivante

Vivez un voyage sensoriel à la découverte des plantes sauvages comestibles, herbes aromatiques, fruits et légumes de la ferme ! Apprenez à les cuisiner sainement.



3 JOURS - 24 HEURES
23 au 25 juin 2027

Imaginer des plats à partir des produits du jardin invite à développer des compétences bien différentes de celles requises par une alimentation basée sur les courses en supermarché !

La formation propose d'acquérir des techniques de cuisine pour composer son assiette avec ce qui nous entoure, opter pour une nourriture végétarienne et nourrissante, plus de produits bruts, des fermentations naturelles, intégrer des plantes sauvages et des épices locales.

Nombre de participants : 10

Tarifs :

- auto-financement : 680 € TTC
- financement externe (OPCO, France Travail) : nous contacter pour un devis.

Il n'y a pas d'hébergement à la ferme pour cette formation, les repas sont à votre charge. Vous pouvez nous contacter pour réserver des formules sandwich ou salade avec les légumes de la ferme (15 €) et dessert maison, pour les déjeuners.

Public :

Passionné de cuisine, naturaliste, jardinier amateur ou professionnel, maraîcher.ère. Professionnels des métiers de bouche, chef.fe, restauration collective bio, responsable de commerce bio, boulanger.ère, diversification des activités d'une ferme paysanne...

Horaires :

9 h - 13 h ; 15 h - 18 h 30. Fin de la formation à 17 h le vendredi.

Formatrice : Lila HERVE-GRUYER - *cheffe de la Ferme* (voir les portraits à la rubrique « Les formateurs »).

Prérequis :

Age minimum : 16 ans (une autorisation parentale est requise pour les mineurs). Comprendre le français oral. Le petit groupe permettra d'adapter la complexité des recettes à réaliser aux compétences de chacun.e.

Objectifs :

Retrouver le lien du paysage à l'assiette, apprendre des techniques de cuisine écologique, découvrir les saveurs riches et les produits exceptionnels qu'un potager cultivé à la main peut offrir.

Apprendre une cuisine qui célèbre le mode de vie paysan et les délicieuses plantes spontanées qui nous entourent. Nous alternerons entre ateliers pratiques (80 %) et cours et échanges théoriques (20 %).

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

1. Reconnaître et utiliser une dizaine de plantes sauvages comestibles
2. Valoriser les légumes et herbes aromatiques du jardin
3. Utiliser d'autres farines que le blé
4. Faire des makis et rouleaux de printemps
5. Utiliser et prendre soin de son levain
6. Infuser du vinaigre, faire du pesto
7. Composer un menu végétarien et de saison
8. Réaliser 8 recettes phares
9. Étudier la possibilité de devenir cuisinier à titre professionnel.

Programme :

Mercredi :

- Accueil avec dégustation à l'aveugle d'une collation. Présentation des objectifs du stage.
- Atelier sur les règles de la cueillette des plantes sauvages comestibles.
- Début de balade sensorielle dans la ferme à la découverte des plantes sauvages comestibles, fleurs comestibles, fruits et légumes rares.
- Cueillette des crudités du déjeuner.
- Atelier cuisine, cueillette puis préparation du repas du soir.
- Atelier dessin de plantes et herbier.

Jeudi :

- Introduction à la fermentation, dégustation de kombucha, réalisation d'une recette au levain. On abordera aussi des techniques ancestrales ou low-tech contemporaines telles que la cuisine au chaudron ou au four solaire.
- Comment rendre ses techniques de cuisine plus écologiques.
- Cueillette dans les jardins puis ateliers cuisine pour le repas du soir en fonction des récoltes, des envies et de la météo.
- Atelier « qu'est ce que ce paysage a à nous offrir? », invention de recettes et conception de menus. Épurier un menu pour qu'il soit le plus local possible.
- Cuisiner au jour le jour, en phase avec le jardin et les saisons.

Vendredi :

- Atelier pratique pour la fabrication du déjeuner : utiliser les différentes parties d'une plante, se nourrir des différents stades de la plante.
- Utilisation de farines autres que le blé.
- Cours théorique pour une approche médicinale de l'alimentation.
- Atelier sur l'utilisation des herbes aromatiques : vinaigre infusé, pesto, les herbes dans les desserts, dégustation de poudres de plantes.

