



Cuisine buissonnière

Comment animer une séance de cuisine sauvage avec des enfants ?

1. ORGANISATION

Samedi 19 avril à 14h00, dimanche 20 et Lundi 21 à midi
à St-Laurent-de Brévedent Gîte Les sous-bois
Hébergement en tente : 8 personnes
Hébergement en chambre : 8 personnes
Repas pris en commun

LE COÛT :

200 € par personne en hébergement en gîte
140 € par personne en tente (ou en camping-car)



2. LES FORMATEURS.

François LENORMAND & Marie-Claude COMMARE
Du club CPN La Sittelle
Tel : 06 88 33 92 73 Mail : lenormandf@wanadoo.fr

3. PRESENTATION

La pratique d'activités consistant à cuisiner des plantes sauvages est qualifiée par les participants eux-mêmes d'activité « très connectante à la nature ». Outre l'effet de mode inspiré par un souhait de retour à la nature, la Cuisine buissonnière remporte un vif succès dans les pratiques pédagogiques en raison de l'intérêt multiple de l'activité. Mais si l'activité séduit, il convient à l'animateur de maîtriser un certain nombre de connaissances, de méthodes et de techniques d'animation pour que la Cuisine buissonnière s'inscrive réellement dans le champ de l'éducation à la nature et respecte les règles de sécurité.

4. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir les notions botaniques de base (partie de la plante, écologie, classement) (clés de détermination, loupe de terrain, bibliographie)
- Savoir reconnaître un maximum d'espèces végétales sauvages comestibles et maîtriser les outils d'accès à la connaissance de ces plantes
- Connaître les risques liés à la cueillette sauvage (législation, pollution, maladies, toxicité, préservation de la biodiversité) et les techniques de récoltes respectueuses


- Disposer de recettes simples adaptables aux milieux et à l'âge des publics
- Maîtriser les intérêts pédagogiques de l'activité et rédiger un projet sur le thème de la cuisine sauvage dans un contexte d'éducation à la nature

CONTENUS

- Présentation des CPN
- Les intérêts pédagogiques de l'activité Cuisine buissonnière
- Découverte et présentation des plantes sauvages comestibles courantes
- Techniques d'identification
- Techniques de récolte et précautions liée aux questions sanitaires et de respect de la ressource
- Les types d'activités de découvertes des plantes
- Les notions de base en botanique
- Les techniques de bases de transformation des plantes avec ou sans cuisson
- Le matériel nécessaire à l'activité
- La conduite de l'activité avec un groupe selon l'âge, le temps, le lieu, le cadre
- La bibliographie



DEROULEMENT

Samedi 19 avril	Dimanche 20	Lundi 21
	Jeux d'Initiation à la botanique Activités naturalistes	Les intérêts pédagogiques Les derniers éléments de sécurité Les perspectives pour chacun Bilan
Accueil Expression des attentes Présentation du concept de Cuisine buissonnière Premiers jeux de découverte des plantes et d'éveil au goût Installation	Découverte d'autres plantes comestibles Initiation à la cueillette Les précautions d'usage Récolte et ateliers cuisine en vue de la préparation d'un repas entier Repas en commun	Départs 
Repas sur le feu et veillée à la Réserve de La Sittelle	Veillée : à définir	