

# 4 journées de cuisine raffinée et sauvage !

## Description :

Réaliser un sorbet à la Renouée du Japon, un pesto de betteraves à la Berce, un steak végétal aux Orties....

Trop souvent négligées, oubliées ou diabolisées, les plantes sauvages comestibles sont en fait **accessibles partout** et à la disposition de tout un chacun ! Le but étant de suivre 4 dimanches de reconnaissances des cueillettes et cuisine des plantes à toutes les saisons, afin d'expérimenter la cuisine **des plantes sans viande/végétale**.

Nous cueillerons des plantes se situant aux alentours de 400 mètres d'altitude, mais aussi dans la flore subalpine jusqu'à 2000 mètres. Puis nous passerons à la pratique en cuisine afin de concocter des plats **aux plantes (végétaliens)** alliant finesse, saveur et gourmandise.

## Contenu :

**Une partie pratique et théorique en pleine nature le matin et en début d'après-midi :**

- La vie secrète des plantes  
*Saviez-vous que les plantes aussi peuvent s'évanouir de douleur ou de joie ?*
- Cueillette : mode d'emploi
- Explications et clés de reconnaissance sur le terrain à toutes les saisons
- L'énergie et la vibration des plantes

**Une partie pratique en atelier de cuisine**

**( 4 heures en fin d'après-midi et repas en soirée ) :**

- Préparer les plantes pour créer des plats savoureux au goût intense
- Astuces de Chef
- Se faire confiance en cuisinant sans menu.
- Les préparer, les cuisiner et les conserver

**Prérequis** : Aucun

**Public concerné** : Adultes et enfants en soif de découvrir la Nature **sauvage et dégustable**, à proximité de chez eux ... Mais aussi les professionnels désireux d'approfondir et embellir leur cuisine végétale.

## Objectifs :

Le but de cette formation étant d'apprendre de façon continue à voir les plantes à différents stades de leur évolution ( printemps, été, automne ) et comment cuisiner chaque partie ( racine, feuilles, tiges...). Un enseignement suivi pour ancrer les connaissances.

Être capable de reconnaître les principales plantes sauvages, comestibles et toxiques des Alpes.

**Date** : 4 dimanches dans l'année : le 1er Mai 2022, le 19 juin 2022 et le 14 août 2022 et le 11 septembre 2022.

**Horaires** : De 9h00 à 16h00 ( au plus tard )

L'école de cuisine végétale des plantes sauvages / Stève Defaudais / Tel: 06 65 35 79 12

<https://www.plantesauvage.fr/>



**Tarif:** 250 € par personne

Faut-il ajouter les infos "June"???

**Lieu du cours** : Région d'Annecy généralement MARLIOZ ( 74270) et moyenne montagne.

## Informations pratiques

Vous recevrez un mail à la fin du processus d'inscription.

Si vous ne recevez rien, merci de vérifier en premier lieu vos spams, et contactez-moi rapidement.

Sans mail de confirmation, veuillez me contacter au plus vite pour savoir si vous êtes inscrits.

Les cours ont lieu à l'extérieur et en cuisine couverte.

**Limite d'inscriptions** : 12 personnes.

### Devoirs

4 **devoirs/rapports** vous seront demandés pour obtenir votre certificat de participation, une plante/préparation entre chaque cours :

Réaliser le dessin de 3 plantes (pas besoin de faire du Van Gogh)

Réaliser ensemble 4 menus complets

Faire un herbier de 3 plantes ou plus

Créer une recette à partager avec le groupe

### Affaires à prendre

Des habits adéquats en fonction de la météo. Dans tous les cas, une veste de pluie et un pull aux Pléiades, car la météo en montagne est capricieuse.

Un pantalon long.

De bonnes chaussures, car l'herbe peut être mouillée.

Réservation sur le site internet : <https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

Stève Defaudais

Cuisinier reliant la Nature et l'Homme

06-65-35-79-12

<https://www.plantesauvage.fr>

<https://www.facebook.com/steve.def>



Plante Sauvage



# Qui suis-je ?

Stève, Passionné, autodidacte et apprentissages de l'usage des plantes sauvages !



Cuisinier de métier, la nature a toujours été présente dans ma vie.

<https://lameculinaire.com/> ( service traiteur depuis 2017)

<https://www.plantesauvage.fr/> ( Éducateur de santé depuis 2018)

- ❖ Diplômé en Éthno-botanique
- ❖ Diplômé en Naturopathie
- ❖ CAP/ BEP et BAC de cuisine traditionnelle
- ❖ BP REA en maraîchage bio
- ❖ Initiation à la permaculture avec Steve Read

Devenir autonome dans **la reconnaissance** des plantes sauvages, les cuisiner, vous ouvre un champ de possibilités infinies, en vous reliant à la nature, tout en redécouvrant votre **indépendance** !

Les plantes sauvages ont des capacités nutritives et lumineuses très puissantes et nourrissantes pour le triptyque **corps / âme / esprit**.

Les associer dans vos plats, que vous soyez végétarien ou non, vous guidera inévitablement vers la créativité, la satisfaction et le sentiment de mieux comprendre votre environnement de vie. Ici, je vous communique mon savoir et mes expériences avec les plantes en toute simplicité.

J'ai la conviction qu'acquérir l'autonomie en apprenant à reconnaître et à utiliser les plantes, améliorera la santé et le bien-être humains.

Je sais que partager avec vous mes connaissances et ma passion de la nature contribue à semer de petites graines, qui feront bientôt germer une forêt d'êtres plus autonomes et conscients.

