



# Stage : Reconnaissance et cuisine des plantes sauvages

3 et 4 septembre 2022

• OUMBI •

L'association Diptyk en partenariat avec Oumbi vous proposent un stage de 2 jours pour reconnaître et cuisiner les plantes sauvages d'été.

Avec David Bricout, botaniste de terrain et formateur, nous apprendrons à **identifier des plantes comestibles sur des critères simples et sûrs**, récolter en toute sécurité, ainsi que des clés pour **plus d'autonomie**.

Avec Audrey Plaire, cuisinière et formatrice, nous confectionnerons des **recettes gourmandes**, parfois surprenantes à partir des plantes issues de la cueillette, et qui constituerons nos repas !

**Deux jours d'immersion et de partage**, pour observer des fleurs à la loupe, parler (un peu) latin, faire des makis, des samoussas, des crèmes, des muffins ou que sais-je encore... et découvrir de nouvelles saveurs, attablés dans l'écrin bucolique et ressourçant du Battement d'Ailes !



**Audrey Plaire**, après un passage au Battement d'ailes en tant que cuisinière, s'investit à présent avec d'autres au sein de l'association DIPTYK, pour des ateliers de transmission et de sensibilisation, notamment autour de l'alimentation.

La cuisine apparaît comme un vecteur de lien social, de sensibilisation à notre environnement, un moyen de se reconnecter avec le vivant et de redevenir acteur de sa propre consommation.

Le cœur de ce projet est le faire ensemble en favorisant un climat propice à la créativité, la convivialité, la gourmandise, le partage et la découverte autour de recettes simples, inventives et qui ont du caractère !



**David Bricout**, botaniste de terrain et animateur nature, est tombé dans la botanique il y a un peu plus de dix ans. Il partage aujourd'hui son amour pour la flore sauvage via des sorties, des stages en Limousin, et des vidéos sur la chaîne Permaculture, Agroécologie, Etc... À travers la structure Oumbi, il souhaite (à sa petite échelle mais de tout cœur) contribuer à l'émergence de modèles sociaux plus respectueux du vivant, plus autonomes... et plus joyeux aussi !

# Stage : Reconnaissance et cuisine des plantes sauvages

## 3 et 4 septembre 2022

### BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer (ou nous faire parvenir) accompagné d'un chèque d'arrhes de 65€ libellé à l'ordre de DIPTYK, à l'adresse suivante : DIPTYK, École Saint Adrian, 2 rue du pont de la Prade, 19000 TULLE

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

- Suivez-vous un régime alimentaire particulier ? \_\_\_\_\_
- Acceptez-vous que nous communiquions votre adresse mail aux autres participant.es, afin de favoriser le covoiturage ?  Oui  Non
- Comment avez-vous eu vent de ce stage ? \_\_\_\_\_

**Je m'engage à participer au stage Reconnaissance et cuisine des plantes sauvages** qui aura lieu à Cornil (19) les 3 et 4 septembre 2022, sous réserve de places disponibles, au tarif de :

- 130€ (sans hébergement ou en camping sur place, prévoir une tente)
- 145€ (hébergement en gîte sur place)

Fait le \_\_\_\_\_

Signature

À \_\_\_\_\_

Les arrhes vous seront remboursées: 1. en cas d'annulation 30 jours (ou plus) avant la date du stage ; 2. si une personne de votre connaissance ou de notre liste d'attente vous remplace ; 3. en cas de force majeure. Merci de votre compréhension !

Association loi 1901 à but non lucratif déclarée à la préfecture de Tulle  
DIPTYK, École Saint Adrian, 2 rue du pont de la Prade, 19000 TULLE  
e-mail : diptyk@ilico.org – facebook / instagram : @diptyk.asso

# Stage : Reconnaissance et cuisine des plantes sauvages

## 3 et 4 septembre 2022

### PROGRAMME

#### Samedi 3

##### **8h45 Accueil et présentations**

**9h Balade et cueillette** : reconnaître ~15 plantes sauvages communes + usages médicinaux, usages culinaires, anecdotes

**12h Auberge espagnole** : chacun.e apporte un petit quelque chose à partager pour le repas. N'hésitez pas à nous faire découvrir vos spécialités :)

**14h Atelier cuisine** : réalisation de 10-15 recettes, par groupes, à partir des plantes cueillies

*Soirée* : On mange ce qu'on a préparé ! Puis n'hésitez pas à apporter des instruments de musique, des jeux, des bouquins à feuilleter, une petite douceur...

#### Dimanche 4

*Jusqu'à 8h30* : petit déjeuner (fourni)

**9h L'Ortie** : récolte d'orties + vertus, usages culinaires, anecdotes botaniques...

**10h Atelier cuisine** : déclinaisons d'ortie, salées et sucrées

**12h30 Repas** : on mange ce qu'on a préparé !

**14h Théorie** : bases de botanique et plantes toxiques  
Ressources bibliographiques

**15h30 Atelier cuisine** : quelques recettes pour le goûter

**16h30 Goûter et clôture**