



Formation aux plantes sauvages comestibles

Une approche personnalisée, saisonnière et pratique pour apprendre à connaître, identifier et cuisiner les plantes sauvages.

10 / 20 / 30 plantes
15

Une formation
complète, pratique
et accessible
à tous ! 





Une formation personnalisée, à votre rythme et au fil des saisons

La formation peut débuter à n'importe quel moment de l'année et s'adapte à votre niveau de connaissances, vos besoins, vos envies et vos objectifs.



Flexible

Démarrez quand vous le souhaitez, sans contrainte de calendrier.



Personnalisée

Adaptée à votre niveau, vos envies et vos objectifs.



Saisonnalité

Découvrez les plantes au moment où elles sont réellement présentes sur le terrain.

Apprendre,
observer, cueillir,
cuisiner... et préserver
la nature !

Les 7 étapes de la formation

01

Évaluer



Un questionnaire pour connaître votre niveau en botanique et en plantes sauvages.

04

Identifier & approfondir



Des fiches illustrées en PDF pour chaque plante étudiée.

07



Herbier & calendrier

Un outil personnel pour suivre vos découvertes et savoir quand cueillir au fil des saisons.

LE SOCLE BOTANIQUE

02

Comprendre



MODULE BOTANIQUE
Valeur : 380 € à lui seul

Une initiation à la botanique et au vocabulaire essentiel. Les règles et risques de la cueillette.

05

Ateliers culinaires



Deux ateliers adaptés à vos envies pour apprendre à utiliser les plantes sauvages en cuisine.

06

Cuisiner chez soi



Des recettes en PDF simples, créatives et accessibles.

LE TERRAIN

03

Observer



5 SÉANCES SUR LE TERRAIN

Une approche pratique directement sur le terrain.

Observer les plantes dans leur milieu naturel, apprendre à les décrire et développer ses réflexes d'identification.

Et bien plus encore...



Accès à une plateforme Privée (vidéos & PDF) via Google Drive



Rendez-vous en visio individuelles de suivi



Support par e-mail ou WhatsApp pour poser vos Questions ou envoyer vos photos de cueillettes



Des ateliers culinaires personnalisés



Une approche respectueuse de la biodiversité et de l'environnement

ÉTAPE 1

Évaluer vos connaissances

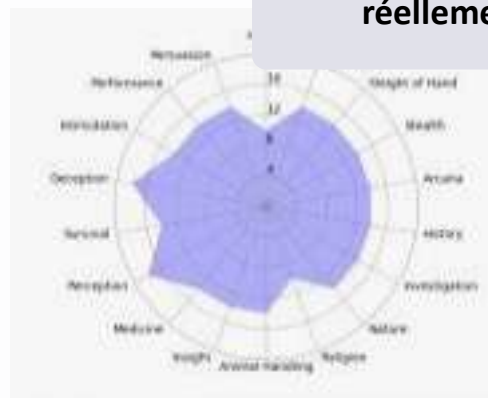
Un questionnaire pour partir du bon niveau

Avant de commencer, un questionnaire permet d'évaluer vos connaissances en botanique et en plantes sauvages comestibles.

- Faire le point sur vos connaissances
- Identifier vos acquis
- Repérer les notions à approfondir
- Adapter le contenu de la formation à votre niveau



L'objectif : éviter les redondances et consacrer votre temps à ce qui vous sera réellement utile.



ÉTAPE 2

Comprendre les bases de la botanique

La botanique : indispensable pour bien identifier une plante

Avant de partir à la découverte des plantes, nous apprenons à observer et décrire une plante avec le bon vocabulaire.



1

Les parties d'une plante

Racines, tiges, feuilles, fleurs et fruits.

2

Vocabulaire botanique

Les termes essentiels pour décrire et communiquer avec précision. + Glossaire.

3

Critères d'identification

Observer feuilles, fleurs, tiges et fruits pour reconnaître les principales familles.

4

Les risques et les 10 règles de la cueillette

Zoonoses et désinfection. Règles de cueillette. Le matériel et la conservation.

Bien identifier une plante commence par savoir précisément ce que l'on observe et comment ça se nomme.

ÉTAPE 3

Observer sur le terrain

Parce que rien ne remplace l'observation directe !

La théorie prend tout son sens les pieds dans l'herbe. Sur le terrain, vous apprenez à observer les plantes dans leur environnement naturel, reconnaître leurs critères d'identification, comparer des espèces proches et utiliser vos sens pour mieux mémoriser.

La formation suit également le rythme des saisons, permettant de découvrir les plantes lorsqu'elles sont réellement présentes et observables sur le terrain.



Observer une plante, ce n'est pas seulement la regarder : c'est apprendre à la reconnaître.

ÉTAPE 4

Des fiches illustrées pour chaque plante



Votre bibliothèque personnelle de plantes sauvages

Pour chaque plante étudiée, vous disposez d'une fiche illustrée au format PDF, avec une approche scientifique vulgarisée et accessible.

- Critères d'identification
- Habitat et répartition
- Période d'observation
- Parties utilisées & usages alimentaires
- Confusions possibles & précautions
- Informations et anecdotes scientifiques

Au fil de la formation, vous constituez votre propre bibliothèque de référence.

ÉTAPE 5

Des ateliers culinaires personnalisés



Apprendre à transformer les plantes sauvages en cuisine

Parce que découvrir une plante, c'est aussi apprendre à la valoriser et à l'intégrer dans son alimentation. Les ateliers culinaires sont personnalisés selon vos envies, votre niveau et les plantes disponibles.



Saveurs & textures

Découvrir les goûts uniques des plantes sauvages.



Techniques de préparation

Apprendre différentes méthodes pour travailler les plantes.



Cuisine du quotidien

Intégrer les plantes sauvages dans vos repas de tous les jours.



Adapté à vos goûts

Des préparations réalisées ensemble, selon vos préférences.

De la plante sauvage à l'assiette : on apprend en faisant !



ÉTAPE 6

Des recettes simples et créatives

Pour continuer l'expérience chez vous

La formation vous permet de découvrir des recettes simples, créatives et accessibles, pour intégrer progressivement les plantes sauvages dans votre cuisine.

Les recettes peuvent prendre différentes formes :

apéritif • entrée • plat • dessert • boisson • condiment

L'objectif n'est pas de transformer votre cuisine en laboratoire 🤖, mais de vous donner des idées concrètes et faciles à reproduire chez vous.

 Cueillir, identifier, comprendre... puis déguster !

ÉTAPE 7

Créer votre herbier & votre calendrier de cueillette 🌿📖

Garder une trace de vos découvertes et apprendre au fil des saisons

Votre herbier personnel

Au cours de la formation, vous créez progressivement votre propre herbier — un support vivant pour :

- Conserver une trace de vos observations
- Apprendre à décrire et identifier les plantes
- Mémoriser leurs caractéristiques
- Suivre leur évolution au fil des saisons



Vous construisez également votre calendrier personnel de cueillette, afin de savoir quand retrouver chaque plante au cours de l'année.

📅 Un outil vivant qui s'enrichit au fil de vos découvertes.

Découvrir les Essentielles

Les formules



JUSQU'À 30 PLANTES LES PLUS COURANTES OU FACILES À RECONNAITRE

Initiation à la botanique, fiches détaillées de chaque plante et recettes, création d'un herbier, d'un calendrier de cueillette, avec un suivi individuel des apprentissages et un support d'aide par email.

MOIS D'ACCOMPAGNEMENT



FORMULE

1 SAISON

3 MOIS

10 PLANTES

2 Séances d'1h30
d'identification sur le terrain

1 Séance de 3h
d'atelier culinaire

3 visios d'1h de suivi
des apprentissages

649€



FORMULE

2 SAISONS

6 MOIS

20 PLANTES

4 séances d'1h30
d'identification sur le terrain

2 Séances de 3h
d'atelier culinaire

6 visio d'1h de suivi
des apprentissages

~~1298€~~ **1229€**



FORMULE

3 SAISONS

9 MOIS

30 PLANTES

6 séances d'1h30
d'identification sur le terrain

3 Séances de 3h
d'atelier culinaire

9 visio d'1h de suivi
des apprentissages

~~1947€~~ **1765€**



FORMULE

2 SAISONS

5 MOIS

15 PLANTES

4 séances d'1h30
d'identification sur le terrain

5 visio d'1h de suivi
des apprentissages

~~825~~ **785€**



Soit
157€/mois