

ORGANISATION

Cuisine sauvage



PRESENTATION

Ce cours est axé sur la découverte des plantes sauvages comestibles.

Chaque séance présente 3 plantes sauvages comestibles. Chacune des séances est construite en 3 temps :

1. Une sortie de terrain

Chaque cours débute par une immersion en plein air afin de découvrir, d'identifier et de récolter les plantes sauvages qui seront cuisinées.

Les sites de repérage et de cueillette sont situés à proximité du CEFOR.

La sortie sera toujours maintenue, quelle que soit la météo !

2. Un atelier culinaire

Consécutivement à la sortie de terrain, la séance sera suivie d'un travail au CEFOR où les plantes seront triées, nettoyées, lavées et cuisinées.

Les élèves seront invités à travailler en équipe. Plusieurs recettes seront élaborées afin de mettre les plantes récoltées à l'honneur.

3. Une dégustation conviviale

L'ensemble des recettes réalisées constitue un petit menu équilibré. Celui-ci sera dégusté sur place.

AGENDA et HORAIRES

Les cours sont organisés le mardi de 9h30 à 14h30 (élèves inscrits le matin) ou de 17h à 22h (élèves inscrits le soir).

La formation est composée de 10 séances aux dates suivantes :

<https://www.cefor.be/formations.php?Adm=449>

MATERIEL A PREVOIR

Pour la cuisine :

- Essuies de vaisselle : 2
 - Couteaux de cuisine
 - Vêtements de cuisine : 1 tablier et 1 couvre-chef (charlotte, casquette, etc.)
 - Chaussures de sécurité : des chaussures fermées et antidérapantes (même si la météo est agréable !)
 - Une boîte (type Tupperwaere) et/ou un bocal afin de récupérer d'éventuels restes alimentaires en fin de cours
 - 10 € pour les fournitures alimentaires
- Attention, pour le 1er cours, il vous est demandé d'apporter la somme de 30 € afin de constituer la provision de trois premières séances.
- Les recettes (communiquées par mail avant chaque séance et à imprimer par vos soins)

Pour les sorties :

- Panier de récolte : 1
- Sacs souples en tissu : 1
- Carnet de notes et crayon : 1
- Ciseaux : 1 paire
- Sécateur : 1
- Petite pelle de jardinier : 1
- Gants de jardinage : 1 paire
- Chaussures ou bottes pour l'extérieur
- Vêtements chauds et de pluie (en fonction des prévisions météo !)

Si du matériel plus spécifique à l'une ou l'autre recette devait s'avérer nécessaire, l'information sera systématiquement transmise par courriel au plus tard le samedi soir qui précède le cours.

LIEUX DE RENDEZ-VOUS

Le lieu de RDV est à l'extérieur du CEFOR. Il s'agira en effet de se retrouver directement sur le lieu de découverte des plantes. Celui-ci sera systématiquement communiqué par courriel au plus tard le samedi soir qui précède le cours.

Pour rationaliser les trajets et gagner du temps, je recommande d'organiser un co-voiturage. Nous aurons l'occasion de discuter de cet aspect logistique lors du premier cours.

RECETTES

Les recettes (ou liens vers celles-ci) seront systématiquement transmises par courriel au plus tard le samedi soir qui précède le cours. L'idéal sera bien entendu de les imprimer afin de pouvoir participer au cours de manière efficace.

RECOLTE DES PLANTES

Quand ce sera possible, les plantes au programme seront fraîchement récoltées par le groupe lors des sorties. Cependant, pour des raisons sanitaires ou logistiques, je vous demanderai parfois de réaliser l'une ou l'autre cueillette avant le cours de cuisine. Ces récoltes préliminaires auront l'avantage de vérifier le bon apprentissage des étudiants tout au long de la formation. Si besoin, cette information vous sera également communiquée par courriel au plus tard le samedi soir qui précède le cours.

FOURNITURES

Lors des séances de cuisine, une personne sera désignée pour réaliser les courses. Ces achats seront bien entendu remboursés par la cagnotte.

La personne en charge sera tenue informée de la liste des courses (économat) à effectuer. Elle sera dispensée de cagnotte et de vaisselle pour le cours concerné.