

Informations relatives au cours de Tisanes et Infusion



PRESENTATION

La formation « Tisanes et Infusions : de la récolte à la dégustation » porte sur la découverte et l'utilisation des plantes à tisanes.

Elle se compose de 16 séances de cours programmées le lundi soir aux dates suivantes :

<https://www.cefor.be/formations.php?UF=471&Adm=548&C=5655>

Cette formation est plus longue et plus approfondie que le préambule d'initiation à la tisanerie en 4 séances (proposé au CEFOR début 2021).

Vivante et variée, elle propose un apprentissage théorique, des mises en pratique, des animations de réflexion et d'échange entre étudiants.

La plupart des cours sont organisés au CEFOR, dans un laboratoire de dégustation. Pour les besoins du programme, certaines séances seront organisées à l'extérieur de l'école (visite d'un jardin de plantes aromatiques et/ou médicinales, promenade de reconnaissance et de récolte des plantes à tisanes, rencontre d'un herboriste et/ou d'un tisanier). Les dates et l'organisation de celles-ci sont encore à définir par le professeur.

HORAIRES

Cette formation sera dispensée de 17h30 à 21h45 au CEFOR de Namur.

OBJECTIFS

- Découvrir les tisanes, ses objectifs et ses différentes techniques de réalisation : infusion, décoction, macération
- Différencier les plantes à tisanes dites sauvages des plantes cultivées
- Identifier et décrire les caractéristiques sensorielles et les propriétés médicinales des plantes à tisanes étudiées
- Spécifier les différentes utilisations possibles des plantes à tisanes étudiées : préparation culinaire, produit d'herboristerie (sirop, baume, etc.)
- Appréhender les paramètres utiles à la réalisation des tisanes
- Choisir une tisane en fonction d'un objectif personnel précis
- Intégrer les tisanes dans des préparations culinaires et créer des accords mets et tisanes
- Réaliser une tisane dans les règles de l'art : composition, réalisation et dégustation

- Reconnaître les critères de qualité d'une tisane et d'une plante à tisane (à l'état frais ou sec)
- Restituer les méthodes de récolte, de conservation, de transformation et de culture pour chaque plante à tisane étudiée
- Conserver les plantes de manière hygiénique, qualitative et pratique
- Apprendre à sécher correctement les plantes à tisanes afin d'en préserver le potentiel aromatique et thérapeutique
- Découvrir le métier de tisanier/tisanière

EVALUATION

Évaluation théorique (30 %)

Questionnaire à choix multiple sur les notions abordées en classe

- Caractériser toutes les plantes à tisane étudiées (propriétés, utilisations, reconnaissance, culture, conservation, etc.)
- Identifier les dangers potentiels des plantes (quantité consommée, espèces non comestibles et dangereuses, précautions d'usage et contre-indications)
- Utiliser le vocabulaire technique, définir les principaux termes en usage, acquérir des notions de botanique nécessaires à l'identification des plantes.

Évaluation pratique (70 %)

- Reconnaître à l'état frais et/ou sec les plantes alimentaires à tisanes communément rencontrées dans la nature, dans nos jardins et dans les armoires de nos cuisines par leurs noms vernaculaires et scientifiques
- Créer un mélange qualitatif de plantes pour tisane en fonction de critères précis et d'objectifs particuliers (accords organoleptiques, bien-être personnel)
- Réaliser une tisane selon la méthodologie abordée (justification des paramètres, etc.)

MATERIEL A PREVOIR

Lors de chaque séance :

- 1 essuie de vaisselle
- 2 petites tasses pour déguster des boissons chaudes (max. 100 ml)
- 1 tisanière/théière d'au moins 500 ml
- 1 tablier de cuisine
- 2 bouteilles afin de récupérer les éventuels restes de tisanes à la fin du cours
- 4 à 5 petits bocaux (max. 100 ml) afin de conserver un échantillon des plantes étudiées
- 10 € pour les fournitures
- 1 carnet de notes et crayon/de quoi écrire et noter
- 1 appareil photo (facultatif)

Lors des séances de cuisine :

- 1 petit couteau de cuisine
- 1 tablier de cuisine
- Une paire de chaussures fermées et antidérapantes (pour accéder à la cuisine)
- 2 à 3 Boîtes afin de récupérer les éventuels restes alimentaires à la fin du cours

Lors des sorties en extérieur :

- Des vêtements et chaussures adaptés à la météo
- Un panier de récolte
- Une paire de ciseaux
- Une petite pelle

SUPPORTS

A l'exception du premier cours pour lequel certains documents vous seront directement remis sur place, le reste des supports sera systématiquement transmis au fur et à mesure, par courriel au plus tard le jeudi soir qui précède le cours. L'idéal sera bien entendu de les imprimer afin de pouvoir participer au cours de manière efficace.

BONNES PRATIQUES

Après chaque séance, les participants sont invités à faire la vaisselle, ranger le matériel et nettoyer les espaces de travail (sol y compris).

Dans un souci écologique, le tri des déchets sera réalisé lors de chaque séance.