



**terre vivante**

reservation@terrevivante.org (part.)  
formation@terrevivante.org (pro.)

40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO  
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

# Cueillette et cuisine d'automne

Utiliser et cuisiner les produits végétaux au quotidien de manière inventive

// Vivre l'écologie // ©Copyright Terre vivante

Découvrez les bienfaits de l'alimentation végétale et vivante source de vitalité !  
Cuisinez des aliments de saison, locaux ou fraîchement cueillis dans la nature :  
plantes sauvages, fruits et baies, noix, champignons...

Découvrez des méthodes de préparation et de conservation qui multiplient les propriétés nutritionnelles des aliments.  
Préparez des recettes simples, saines, digestes et délicieuses.

## DATE(S) ET LIEU(X)

- du 16 au 17 octobre 2021 à  
Terre vivante (38710 Mens)

## DURÉE

2 jours, soit 14 heures

## HORAIRES

Jour 1 : 9h-18h  
Jour 2 : 9h-17h

## EFFECTIF

12 stagiaires maximum

## FORMATEUR(S)

Bérengère Foyard

## COÛTS PÉDAGOGIQUES

▪ Particuliers : 270€ TTC  
(déjeuners inclus)

Réservations et informations :  
[www.boutique.terrevivante.org](http://www.boutique.terrevivante.org)

## Nous contacter :

reservation@terrevivante.org  
04 76 34 36 35

▪ Formation pro. : 480€ TTC  
(déjeuners non inclus)

Financements possibles selon  
votre situation professionnelle (Pôle  
Emploi, VIVEA, FAFCEA, Unifor-  
mation, ...)

## Nous contacter :

formation@terrevivante.org  
04 76 34 80 85

## > PUBLIC CONCERNÉ

Tout public (particuliers, professionnels,  
porteurs de projets...) souhaitant découvrir  
les méthodes de préparation et de conser-  
vation de la cuisine végétale.

## > OBJECTIFS

- Connaître et savoir appliquer les bases  
essentiels de la cuisine végétale et vi-  
vante
- Être capable de mettre en pratique les  
gestes et techniques dans la cuisine de  
Terre vivante et dans la vôtre !

## > PROGRAMME

Contenu détaillé page suivante.

## > INFOS PRATIQUES

- Age minimum pour participer : 18 ans
- Matériels nécessaires : un tablier de  
cuisine et un carnet de note.
- Restauration : les déjeuners sont prépa-  
rés par vos soins lors du stage.

## DORMIR A TERRE VIVANTE !

Possibilité de loger sur place, au coeur  
de nos jardins, en chambre individuelle  
ou collective. Dîner et petit déjeuner  
inclus.

<http://www.terrevivante.org/1750-dormir-a-terre-vivante.htm>

## > MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pour permettre une immersion totale  
dans le monde de la cuisine bio, chaque  
formation a lieu dans une cuisine profes-  
sionnelle, avec un contenu de formation  
alliant environ **70% de pratique et 30%  
de théorie.**

Une partie théorique suivie d'une partie  
pratique en réalisant plusieurs recettes  
puis en les dégustant.

Supports pédagogiques: diaporamas,  
manipulations, vidéos, outils de cuisine,  
outils pédagogiques et fond documentaire  
de Terre vivante,...

## > PRÉ-REQUIS

Aucun

## > MODE DE VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de suivi de formation



**terre vivante**  
l'écologie pratique



**terre vivante** 

reservation@terrevivante.org (part.)  
formation@terrevivante.org (pro.)

 40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO  
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

# Cueillette et cuisine d'automne

Utiliser et cuisiner les produits végétaux au quotidien de manière inventive

// Vivre l'écologie //

Comment composer une assiette végétale de saison ? Comment constituer son garde-manger de l'automne ?  
Comment réaliser une lacto-fermentation ? Comment intégrer plus d'aliments vivants dans son assiette ?  
Comment prévenir les affections hivernales et renforcer son immunité avec l'alimentation ?  
Comment réaliser ses propres soins naturels ?

## PROGRAMME DE LA FORMATION ©Terre vivante

### JOUR 1

- > Les aliments de l'automne
- > Préparation du repas du déjeuner

#### Pratique en cuisine :

- > Réalisation d'une boisson vivante : smoothie de plantes sauvages
- > Composition d'une assiette végétale complète : velouté aux champignons, terrine forestière, croustillants des sous-bois, assortiments de légumes d'automne
- > Réalisation d'un dessert léger aux fruits d'automne
- > Promenade digestive à la découverte de plantes comestibles et médicinales (cueillette de fruits sauvages : prunelles et cornouilles)
- > Atelier germination : découverte des différentes techniques de germination, noix germés, graines germées, jeunes pousses
- > Atelier lactofermentation : réalisation d'un jus et légumes lacto-fermentés, prunelles lacto-fermentées, cornouilles en saumure
- > Atelier déshydratation : réalisation d'un pain à l'oignon, d'un pain au sarrasin, et d'un granola « vivant »

### JOUR 2

- > Constituer son garde-manger de l'automne
- > Préparation du repas du déjeuner

#### Pratique en cuisine professionnelle :

- > Dégustation d'un jus vert lacto-fermenté
- > Composition d'une assiette végétale : velouté aux champignons, spaghetti de légumes, boulettes aux noix, légumes farcis au caviar de lentilles germées
- > Réalisation d'un dessert léger aux fruits d'automne
- > Atelier condiments : réalisation d'une poudre de plantes sauvages, d'un vinaigre de fleurs de souci, d'un pot de moutarde maison
- > Atelier plantes médicinales : découverte des différentes techniques de préparations médicinales (infusion, teinture, sirop, baume et macération huileuse) et réalisation de deux préparations pour prévenir les affections hivernales

**Vous repartez avec vos préparations et le savoir-faire technique pour continuer chez vous**

**Terre vivante est référencée et validée sur la plateforme DataDock**

Terre vivante est enregistrée comme organisme de formation sous le n°82 38 04952 38.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.



Suivez nos **actus et coups de coeur** :  
Découvrez nos **gestes jardin en vidéo** :

