

Formation approfondie en cuisine sauvage

5 jours intensifs

Programme détaillé

Botanique, cuisine et transformations agro-alimentaires

Définition de la cuisine sauvage

Un style de vie

- Répondre au besoin de nombreuses personnes souhaitant trouver des occasions d'adoucir le mode de vie dominant en Occident : prendre son temps, élargir la gamme de produits disponibles et la variété des saveurs, s'émerveiller des choses simples...

Les éléments constitutifs

- Ingrédients utilisés : plantes sauvages
- Recettes anciennes à explorer
- Modes de cuisson traditionnels
- Décoration adaptée

Pourquoi la cuisine sauvage ?

- Les aventuriers du goût
- Ce qui motive les personnes à s'intéresser à la cuisine sauvage
- Les réticences

Généralités sur la cuisine sauvage

Les ingrédients

- Les plantes alimentaires et condimentaires fraîches ou en conserves,
- Les parties utilisées : feuilles, fleurs, fruits et graines, tiges, racines...

La place des plantes sauvages dans la cuisine

- Rôle décoratif,
- Apport aromatique,
- Ingrédients à part entière.

Les divers modes de cuisson spécifiques à une cuisine sauvage

La décoration, les accessoires et les ambiances

Étapes vers une cuisine sauvage

- Petites touches ou plats entiers,
- Comment mettre les saveurs en valeur : différentes préparations.

Mise en œuvre de produits frais ou en conserve

- Produits frais cuisinés
- Conserves naturelles et autres

Botanique : notions de base

L'approvisionnement en plantes

La cueillette

- Organisation des cueillettes
- Règles de cueillette

Les plantes toxiques

- Ne pas extrapoler
- Application au cas particulier de l'ail des ours

Culture de plantes sauvages

Quelques règles de diététique

Les nutriments

- Macro nutriments,

- Micro nutriments.

Règles pour une alimentation équilibrée

Alimentation vivante

- Ingrédients frais du jardin ou sauvages,
- Transformations réduites, cuissons douces,
- Ingrédients vivants : légumes crus, graines germées...
- Ingrédients riches en probiotiques
- Ingrédients conservés de manière naturelle, sans cuisson ou lacto-fermentés.

Les transformations agro-alimentaires

- Confitures, gelées,
- Conserves au sel, à l'huile ou au vinaigre ; chutneys
- Vin de fruits ou de fleurs,
- Liqueur et vins aromatisés,
- Lacto-fermentés

Esprit dans lequel travailler en cuisine

Recettes en fonction des ingrédients

- La cuisine des fleurs,
- La cuisine des herbes,
- La cuisine au foin,
- La cuisine d'hiver et légumes anciens
- Variations autour de l'ortie et transposition sur d'autres herbes,

Recettes en fonction des modes de préparation

Liste donnée à titre indicatif

- Salades,
- Sauces et condiments,
- Légumes cuits,
- Gratins,
- Purées,
- Soupes,
- Omelettes,
- Feuilles farcies,
- Pâtes et gnocchis,
- Beurre,
- Fromages,
- Flans,
- Soufflés,
- Beignets,
- Jus d'herbes,
- Sorbet, glaces aux herbes,
- Thé de fruits, de fleurs,
- Vin de fruits ou de fleurs,
- Frênette et autres boissons naturelles,
- Liqueur et vins aromatisés,
- Pain, galettes ou gâteaux aux herbes, etc.

Conception de menus

Approche économique

Approche philosophique

Développement durable et ses limites

Du développement à la décroissance

Vers un art de vivre nature

Point sur les projets des stagiaires