



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 21 au 22 septembre 2019
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

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, FAFSEA, 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-dor-
mir-a-terre-vivante.htm](http://www.terrevivante.org/1750-dor-
mir-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, spaghettis 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** :

