



## Deux ateliers sur les plantes sauvages comestibles

L'objectif des 2 ateliers est de permettre aux guides d'agrémenter leurs balades guidées d'interventions sur les plantes sauvages comestibles afin de les faire découvrir au grand-public de manière « vulgarisée » et ludique.

La formation permettra aussi bien d'aborder la connaissance des plantes sauvages comestibles présentes en Ardenne méridionale ainsi que l'utilisation de ces plantes en cuisine. La formation se déroulera en partie sur le terrain et en cuisine !

Cette formation organisée par le Parc naturel de l'Ardenne méridionale est dispensée par Bernadette Delit, guide nature.

**Nombre d'atelier : 2**

**Dates :**

- Samedi 3 septembre 2022
- Samedi 29 avril 2023

Attention : lors de son inscription, le participant s'engage à participer aux 2 ateliers

**Lieux :** à définir (sur le territoire du Parc naturel de l'Ardenne méridionale)

**Formateur :** Bernadette Delit, guide nature

**Public visé par l'atelier :** toute personne exerçant une activité de guidage sur le territoire du Parc naturel de l'Ardenne méridionale.

**Documentation :** un syllabus sera remis aux participants

**Participation financière :** 30€/personne pour les 2 ateliers.

**Programme des 2 jours d'atelier :**

- 4 balades d'environ 3km chacune sont prévue : une sur chaque demi-journée, au départ de lieux différents sur le territoire du Parc naturel.

- Certaines balades seront réalisées aux 2 saisons afin de suivre l'évolution de la flore et montrer également qu'il ne faut pas nécessairement aller loin pour se fournir en plantes sauvages comestibles.
- Au retour des balades :
  - Suivant la météo et donc ce qui aura été abordé lors des balades, observation détaillée des plantes récoltées, compléments sur leurs propriétés et utilisations.
  - Réalisation d'une ou 2 recettes simples, par exemple :
    - pesto d'alliaire - fromage blanc d'alliaire sur toasts
    - chips d'achillée millefeuille
    - muffins de sureau ou d'aspérule
    - feuilletés de plantain
    - fromage blanc aux graines d'orties
    - sirop d'oxalis et de coquelicot
    - confiture de cenelles

*Ceci constitue des exemples de ce qui pourrait être réalisé en fonction des récoltes effectuées lors de l'atelier.*

#### **Les plantes susceptibles d'être abordées :**

Achillée millefeuille

Aegopode

Alliaire

Armoise

Aspérule

Aubépine

Berce

Cardamine

Carotte sauvage

Cirse maraicher

Chénopode

Consoude

Coquelicot

Douglas

Églantier

Epière épicéa

Epilobe

Lierre terrestre

Matricaire discoïde

Mélilot

Noisetier

Orties

Oseille

Oxalis

Pimprenelle

Plantain

Poivre d'eau

Sureau

Tanaisie

Tussilage

Vesce



Fonds européen agricole pour le développement rural : l'Europe investit dans les zones rurales



VISIT  
Wallonia  
.be