



BOTANISTE GOURMAND ET NATUROPATHE,  
FORMATEUR CES PPAM AU CFPPA DE  
MARMILHAT, À MYRTEA ET À LA FORMATION  
DE FRANCOIS COUPLAN, AUTEUR DU LIVRE  
« **PLANTES COMESTIBLES, CUEILLETTE ET  
RECETTES DES 4 SAISONS** »\*, JE VOUS  
APPRENDRAI À RECONNAÎTRE ET À CUEILLIR  
AVEC RESPECT LES PLANTES SAUVAGES  
COMESTIBLES ET/OU MÉDICINALES.  
TOUT UN MONDE DE SAVEURS ET DE  
SENTEURS QUE VOUS POURREZ RETROUVER  
CHEZ VOUS POUR LE PLAISIR, VOTRE SANTÉ  
ET/OU VOTRE AUTONOMIE ALIMENTAIRE.

MA GRAND-MÈRE M'A INITIÉ AUX PLANTES  
SAUVAGES, ELLE DISAIT SOUVENT : « *N'IO RE DE  
POSA QUE NE TORNO* », CE QUI VOULAIT DIRE : «  
IL N'Y A RIEN DE PASSÉ QUI NE REVIENTE ».   
AUJOURD'HUI NOS CONTEMPORAINS  
CHERCHENT À REDÉCOUVRIR LES SAVOIRS  
ANCESTRAUX, MON SOUHAIT EST DE LES  
ACCOMPAGNER DANS CE RÉ- APPRENTISSAGE.

\* LIVRE PARU EN JUILLET 2012 AUX EDITIONS  
DEBAISIEUX

FORMATIONS	DATES 2025	TARIFS
M1	1 <sup>er</sup> , 2/04	90 € x 2
M2-A	6, 7/05	90 € x 2
M2-B	20, 21/05 et 16, 17/09	110 € x 4
M3-A	3, 4/06	90 € x 2
M3-B	1 <sup>er</sup> , 2/07 et 14,15/10	110 € x 4

Horaires journaliers : 9h30-12h30 et 14h-17h  
sauf pour le module avec cuisine : 9h30-16 h30 avec  
pauses

Formations à la demande : me contacter

LIEUX : En Auvergne (63)

Perrier, Parc des Volcans et alentours

- 110€ par jour déjeuner inclus (formation à la cuisine des plantes sauvages) ainsi que pour les journées préparations de plantes médicinales
  - 90€ par jour pour les formations n'incluant pas de repas. (formation botanique pure : plantes médicinales, plantes comestibles sans les cuisiner...)
- (8 personnes maximum. En dessous de 5 personnes, les tarifs sont majorés. Contacter le formateur.)

**Formation complète : 14 jours : 1350 € au lieu de 1420 € par modules**



Guy Lalière

4 Lotissement des Grottes 63500 PERRIER

Téléphone mobile : 06 22 86 60 35

Messagerie : [guy.lalier@gmail.com](mailto:guy.lalier@gmail.com)

Site Internet : <http://www.guylalier.com>

N° SIRET : 523 496 185 338 00028

Programme 2025

## **Formation professionnelle** Reconnaître et utiliser les plantes sauvages comestibles et/ou médicinales



*guy lalière*  
botaniste & naturopathe

*Pour votre santé et votre  
autonomie alimentaire*

## FORMATIONS PRO 2025

### Module 1 BOTANIQUE DE TERRAIN

(2 journées de 7 heures)

Initiation à la botanique. Le vocabulaire pour décrire une plante et son habitat. Quelques critères de reconnaissance sur le terrain. Identifier une plante en utilisant les 5 sens et avec une clé floristique.

#### M1 : Reconnaissance des plantes sauvages, botanique de terrain (Repas tiré du sac à prévoir.)

Découverte et reconnaissance des plantes sauvages en fonction du milieu et de la saison.

Utilisation d'une clé de détermination et d'une flore. Classification des végétaux. Les principales familles. Conseils pour réaliser un herbier.

### Module 2 LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

(2 + 4 = 6 journées de 7 heures)

#### Module 2-A : Reconnaissance des plantes sauvages comestibles sans cuisine. (2 jours) (Repas de midi tirés du sac à prévoir)

Découverte et identification des plantes sauvages comestibles dans différents milieux  
Les dangers à éviter  
Comment et où cueillir en respectant la plante.

#### Module 2-B : Plantes comestibles, cuisine, gastronomie sauvage (4 jours)

1<sup>er</sup> jour :

Cueillette.

Apprendre à cuisiner les plantes : que faire, comment, avec quoi ?

Présentation théorique de différents modes de cuisson, les associations de plantes possibles.

Préparation de quelques recettes simples : salades, soupe, pesto, tartinades, infusions digestives

2<sup>e</sup> journée :

Cueillette

Réalisation de recettes simples mettant en œuvre différents modes de cuisson.

Cuisine sauvage sur feu de bois. Cuisson au four, à l'eau, à la vapeur, fritures. Quiches, chapatis, chaussons, galettes, beignets, purées, gratins.

3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> journée :

Cueillette autonome et préparation de 3 repas complets.

Cuisine des 4 saisons. Le régime méditerranéen.

Rouleaux de printemps et assaisonnements, fondues végétales, samoussa ou spanakopita, créer des desserts, réaliser des sirops, vins, liqueurs...

### Module 3 LES PLANTES SAUVAGES MEDICINALES

(2 + 4 = 6 journées de 7 heures)

#### Module M3-A : Reconnaissance des plantes médicinales, sans préparations (2 jours) (Repas tiré du sac à prévoir)

Découverte de plusieurs milieux différents.

Quand cueillir en fonction de la plante et de son utilisation.

Différents modes de préparation et principes actifs  
Précautions.

#### Module M3-B : Utiliser les plantes médicinales, avec préparations (4 jours) (Repas tiré du sac à prévoir)

Cueillette. Modes de conservation.

Macération à froid, infusions, décoctions.

\*Macérations huileuses, alcoolatures, baumes, sirops.

Initiation à la distillation d'huiles essentielles, hydrolats

**NB : Les informations, conseils et techniques proposés au cours des formations ne se substituent en rien à des conseils diététiques ou médicaux**

## PUBLIC CONCERNE

Ces formations s'adressent aux personnes en reconversion professionnelle ou aux professionnels de santé, aux étudiants des cursus pharmacie et biologie, aux restaurateurs, guides et animateurs nature, accompagnateurs en montagne, professionnels du tourisme, agriculteurs ou simplement des personnes qui désirent connaître davantage les plantes sauvages...

### • MODALITES, INFORMATIONS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

- L'inscription sera validée par mail dès réception d'un chèque d'arrhes de la moitié du montant de la formation accompagné du bulletin d'inscription. Vous recevrez alors tous les détails concernant la formation choisie ainsi qu'un questionnaire de positionnement à retourner par courrier ou mail.
- Le solde devra être réglé le premier jour de la formation.
- Les allergies, intolérances alimentaires et problèmes de santé devront être signalés lors de l'inscription.
- L'organisateur se réserve le droit de reporter la formation en cas de grosses intempéries
- Les participants devront fournir une attestation d'assurance responsabilité civile.
- Un questionnaire anonyme de satisfaction devra être rempli en fin de formation.
- Une attestation de suivi de formation et une facture seront également remis dans les jours suivants
- Le tarif comprend les frais de formation et certaines fournitures selon les modules (sacs de cueillette, gants, loupe, fascicules, huiles essentielles, cire d'abeille)\*
- Les repas de midi sont compris pour les 4 journées du module M2-B

\* Pour les stages plantes aromatiques et médicinales, prévoir pots à confiture vides, huile d'olive, beurre de karité bio et alcool à 90° non modifié et non dénaturé ou à défaut, eau de vie de grain ou de raisin.