

FORMATION : MANGEZ SAUVAGE

Cycle de botanique et ethnobotanique pratique et sensible
septembre 2026 à juin 2027



ÉCOLE DE LA RELIANCE AU VIVANT
QUAND LA SCIENCE ET LE SENSIBLE SE RASSEMBLENT

Lucie Benoit, ethnobotaniste, propose pour la deuxième année un cycle d'apprentissage de la botanique et des usages des plantes comestibles par une approche pratique et sensible.

Se déroulant un samedi par mois de septembre 2026 à juin 2027, dont une journée de cueillette et deux journées sur le terrain, cette formation permet de développer des bases solides en botanique pour identifier avec assurance les plantes comestibles et toxiques de vos jardins et lors de vos balades dans la nature. Ce socle de botanique est complété par des techniques de cuisine sauvage, afin d'apprendre à transformer les goûts et les textures de la nature en des plats très gourmands et créatifs. Grâce à cette formation, vous devenez autonome dans l'identification, la cueillette et la cuisine des plantes sauvages qui vous entourent ! Les connaissances techniques sont enrichies par l'approche toute particulière de Lucie, essence même de sa démarche et de ses enseignements, l'approche sensible du végétal : **se rapprocher de soi, des autres et de la nature grâce au végétal, pour y puiser une force de vie joyeuse et sereine.**



Programme

- Fondements de la botanique** : terminologie, famille de plantes, nomenclature, physiologie végétale.
- Reconnaissance** : identifier les plantes avec assurance grâce aux ouvrages d'identification et les ressources Internet
- Usages des plantes sauvages** : usages comestibles, usages médicaux, plantes toxiques, apports nutritionnels, où trouver des informations fiables.
- Cueillette et cuisine sauvage** : reconnaissance de terrain, gestes et éthique de cueillette, travail des saveurs et des textures, dégustations.
- Ethnobotanique et cultures du végétal** : qu'est-ce que l'ethnobotanique, relations hommes/nature, que veut-dire cueillir des plantes en France et sur les autres continents ?
- Approche sensible et artistique du végétal** : initiation au dessin botanique, développer son lien sensible et personnel avec les plantes et les paysages, spiritualités de la nature dans notre culture et les cultures traditionnelles.

Informations pratiques

- 9 journées, un samedi par mois : • 26 septembre, 24 octobre, 21 novembre, 12 décembre 2026, • 16 janvier, 20 février, 10 avril, 22 mai, 12 juin 2027.
- Groupe limité à 8 personnes pour un apprentissage personnalisé
- Tarif : 990 € le cycle [tarif solidaire sur justificatif : 890€ - places limitées]
- Lieux : • Abbaye de Lanvaux à Brandivy 56390, lieu plein de charme, avec la possibilité de dormir sur place ; • Littoral du Morbihan pour les sorties terrain.

Plus d'informations

<https://luciebenoit.com/ecole-de-la-reliance-au-vivant-formation>