

# Stage botanique et découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales



**15 et 16 mars 2025**

A La Pouzaque, Verdalle (25 min de Castres)

**Découvrir et identifier des plantes sauvages de la Montagne Noire. Acquérir des notions de botanique**

**Apprendre et mettre en pratique des recettes de cuisine sauvage et de remèdes simples**

**Intervenants :**

- **Guy Lalière, botaniste et naturopathe**
- **Thierry Dalbavie, botaniste et formateur indépendant**



Renseignements et inscriptions  
[formation@lapouzaque.org](mailto:formation@lapouzaque.org) / 05 63 50 32 75 - 07 57 85 13 21

Sur deux jours, nous proposons une découverte des plantes sauvages de la montagne noire, de cuisiner les comestibles et de préparer quelques remèdes simples à partir de plantes médicinales locales. Dans le respect du vivant et dans la convivialité, nous vous proposons une manière de découvrir ou d'approfondir vos connaissances sur la richesse que la nature nous offre.

Guy Lalière, botaniste et naturopathe de renom vous accompagnera tout au long de ce stage. Co-auteur de l'ouvrage "plantes comestibles, cueillette et recette des 4 saisons", il aura à cœur de vous faire découvrir les propriétés des plantes et surtout comment les préparer et les cuisiner pour le plaisir, la santé, et une plus grande autonomie alimentaire.



Thierry Dalbavie, botaniste, formateur indépendant et co-fondateur du réseau Ecole et Nature vous emmènera à la découverte de la flore. Co-auteur de "Arbres et fleurs de nos montagnes", il saura vous immerger dans le monde fascinant des plantes sauvages.

## Programme

- Découverte des plantes sauvages suivant leur milieu
- Techniques d'identification avec des méthodes et outils adaptés
- Cueillette parcimonieuse des trouvailles
- Préparation et cuisine de la cueillette : confection de galettes aux herbes, de salades, de beignets, de soupes et de desserts.

**Tarif** 200 euros. Hébergement et repas inclus

**Durée** 2 jours / 1 nuit

**Lieu** Au bout d'un chemin de montagne, La Pouzaque est un centre d'accueil et d'hébergement. Situé en pleine forêt de la montagne noire et à proximité d'une prairie méditerranéenne c'est le lieu idéal pour découvrir la flore locale

**Conditions** Ouvert aux professionnels de l'Education à L'Environnement et de l'animation, aux étudiants, aux personnes en reconversion ainsi qu'aux particuliers (suivant les places disponibles). Réservation obligatoire.