

Stage découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales



11 et 12 avril 2026

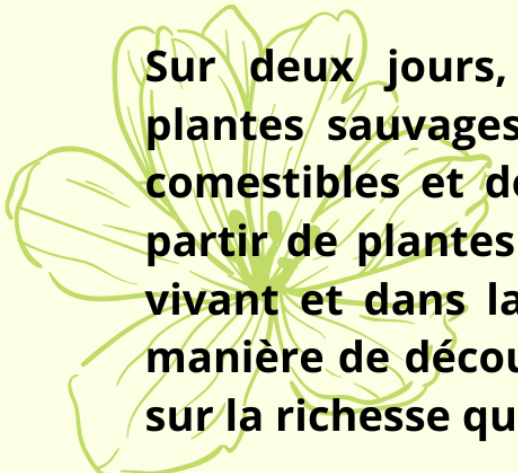
A La Pouzaque, Verdalle (25 min de Castres)

**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**



Renseignements et inscriptions
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.



François Bosquet, Animateur nature et formateur vous accompagnera tout au long de ce stage. 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.

Programme

- Découverte des plantes sauvages dans leur milieu
 - Cueillette parcimonieuse
 - Préparation et cuisine de la cueillette : confection de galettes aux herbes, quiches, salades, beignets, soupes et desserts.
 - Dégustation lors des repas partagés.
 - Préparation de remèdes simples.
- 

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 à tous. Réservation obligatoire, nombre de places limité

