



Formation “Cuisine reforestante”

sur 2 jours

Date de mise à jour : 02/12/2025

À eux seuls, le riz, le blé, le maïs et la pomme de terre représentent 60% des apports énergétiques d'origine végétale. Et pourtant, jusqu'à 7000 espèces alimentaires peuvent pousser en climat tempéré. Et si l'arbre pouvait nous nourrir bien plus que nous le croyons ?

Lors de cette formation "Cuisine reforestante", nous vous proposons de faire bouger les curseurs, en intégrant davantage d'ingrédients issus d'arbres ou de plantes vivaces dans votre menu. Certains sont méconnus, d'autres sont déjà présents partout autour de nous et nous les ignorons. Nous réaliserons ensemble une vingtaine de recettes à partir d'ingrédients locaux et gourmands.

Pré-requis : Aucun

Profil des apprenants : particuliers, professionnels de la cuisine, agriculteurs désireux de se former à la transformation des productions

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cuisiner une cinquantaine de productions du jardin-forêt
- Identifier et cueillir une vingtaine de plantes du jardin-forêt
- Pratiquer différentes techniques de fermentation et acquérir les bases théoriques
- Acquérir les bases de la nutrition associée au concept de jardin-forêt
- Calculer le bilan carbone d'un repas

L'ÉCOLE DE LA FORÊT GOURMANDE

L'École de la Forêt Gourmande est un organisme de formation issu du projet associatif la Forêt gourmande créé par Fabrice Desjours. Nous proposons des actions de formation à destination d'un public de particuliers ou de professionnels sur la thématique des jardins-forêts. Depuis 7 années, l'association La Forêt Gourmande propose plusieurs voies d'expérimentation de techniques agroforestières nouvelles (utilisation de nouvelles espèces ligneuses, recherche de nouvelles sources de nourriture, expérimentations sur la phytosociologie, la synergie des plantes, la résilience des écosystèmes alimentaires, acclimatation d'espèces alimentaires en limite de rusticité, observation d'une pédogénèse accélérée, etc.) pour montrer et documenter un système qui réinvente notre façon de produire.

SESSIONS 2026

- Du 17 août à 9h au 18 août à 17h
- Du 27 octobre à 9h au 28 octobre à 17h

École de La forêt gourmande – 21 Route des Gauthéys, 71330 Diconne - FRANCE

Tel : +33 (0)7 54 08 41 73 Email : ecoledelaforetgourmande@gmail.com

SAS au capital de 500 € – RCS 908 173 693 – SIRET 90817369300015 – NAF 8559B

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 27710324071 auprès du préfet de région Bourgogne Franche Comté. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.



DÉTAILS PRATIQUES :

- **Tarifs : Financement personnel 350€**
Financement Entreprise OPCO et France Travail 432€ / VIVEA 560€
- Nombre d'heure de formation, 16H (2 jours)
- Les repas sont inclus (2 repas par jour)
- Lieu : La Forêt Gourmande, Diconne (71)
- 10 PLACES DISPONIBLES pour la formation.
- Vente possible de plants agroforestiers sur place pour composer votre propre Jardin-Forêt.

FORMATRICE : Claire Mauquié

Exploratrice, gourmande, elle adopte une alimentation principalement vivante et locale en 2015. Depuis, elle ne cesse d'expérimenter des recettes originales issues de plantes vivaces, comme des tofus de légumineuses vivaces ou des boissons pétillantes en tous genres issues de fermentations sauvages, qu'elle partage dans le livre de recettes « Parce que la Forêt est Gourmande ».

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Pour s'inscrire, vous pouvez renseigner le formulaire de préinscription sur le site internet et nous reviendrons vers vous, ou bien nous contacter par mail (ecoledelaforetgourmande@gmail.com) ou par téléphone (0754084173).

MODALITÉS D'ACCÈS

- L'inscription est possible jusqu'à 14 jours avant le début de la formation

RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Nombre d'inscrits depuis janvier 2022 : 66
- Taux de réalisation de la formation : 100%
- Taux de satisfaction de la formation : 96%

MOYENS ET SUPPORTS D'ÉCHANGE

- Balades-cueillette dans le jardin-forêt
- Dégustations et repas
- Ateliers cuisine
- Cours de cuisine



La formation s'effectue dans le jardin-forêt au travers de visites commentées et de cueillettes, mais aussi dans la cuisine (extérieure pour la session d'août, intérieure pour la session d'octobre), et autour des repas-dégustations.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Deux exercices permettront de valider les connaissances acquises au cours des différentes séquences.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP : Si vous êtes en situation de handicap, veuillez nous contacter pour nous faire part de votre situation afin que nous examinions ensemble les ajustements possibles.

CONTENU DE LA FORMATION

Balades cueillettes

- Sorties terrain pour identifier les plantes de la Forêt Gourmande
- Cueillettes d'une vingtaine de productions de jardin-forêt

Ateliers cuisine

- Préparation de boissons, entrées, plats, desserts et autres gourmandises du jardin-forêt
- Fabrication de poudres, farines, cuirs de fruits
- Initiation aux différents types de fermentation (lactique, alcoolique, sauvage, etc.)
- Cuisine des glands

Repas

- 2 repas par jour pour goûter et évaluer les différentes préparations
- Restitution des grands principes de réalisation des recettes

Cours

- Comment optimiser, stocker et transformer les récoltes au fil des saisons
- Introduction à la nutrition de jardin-forêt. Quel bol alimentaire ?
- Calcul du bilan carbone des repas
- Différentes méthodes de transformation : séchage, fermentation

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Le jardin-forêt expérimental de la Forêt Gourmande âgé de 15 ans
- Une cuisine et ses différents équipements
- Les ingrédients issus du jardin-forêt
- Des ressources bibliographiques
- Un livret de recettes



École de La forêt gourmande – 21 Route des Gauthéys, 71330 Diconne - FRANCE

Tel : +33 (0)7 54 08 41 73 Email : ecoledelaforetgourmande@gmail.com

SAS au capital de 500 € – RCS 908 173 693 – SIRET 90817369300015– NAF 8559B

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 27710324071 auprès du préfet de région Bourgogne Franche Comté. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.



École de La forêt gourmande – 21 Route des Gauthays, 71330 Diconne - FRANCE

Tel : +33 (0)7 54 08 41 73 Email : ecoledelaforetgourmande@gmail.com

SAS au capital de 500 € – RCS 908 173 693 – SIRET 90817369300015– NAF 8559B

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 27710324071 auprès du préfet de région Bourgogne Franche Comté. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.