

# Programme détaillé : Stand de plantes sauvages comestibles

Idée #37



## BRÈVE DESCRIPTION & OBJECTIFS

---

### En quelques mots

Vous cueillez des plantes sauvages comestibles, les transformez en différents plats et boissons, puis les vendez sur un stand dans le village/la ville ou lors d'un événement.

### Objectifs

Les participant\*es approfondissent leurs connaissances sur les plantes sauvages, la nature, l'alimentation et la durabilité. Le stand sensibilise également la population aux aliments régionaux et saisonniers.

## PLANIFICATION

---

Quelques semaines avant

1. Sélectionner les recettes et, le cas échéant, fabriquer les produits  
ATTENTION : faites-le le plus tôt possible. Les produits tels que le miel de pissenlit ou le sirop de fleurs de sureau doivent être récoltés et fabriqués dès le printemps/début de l'été.
2. Déterminer le lieu/l'occasion pour le stand et obtenir l'autorisation ou réserver un stand (par exemple, lors d'un marché hebdomadaire)
3. Réserver un espace avec un îlot de cuisine

Juste avant

4. Organiser les ingrédients et les ustensiles de cuisine nécessaires
5. Préparer les ingrédients
6. Préparer les aliments qui ne peuvent pas être produits le jour même (par exemple, préparer les sirops, etc.)

Après l'activité

7. Utiliser ou distribuer les denrées alimentaires invendues
8. Envoyez vos photos via [SwissTransfer](https://www.swisstransfer.ch) à [info@volonterra.ch](mailto:info@volonterra.ch) et les publier sur vos réseaux sociaux avec le hashtag #volonterra

## LE PROGRAMME

---

Temps	Description
30 min	<b>Accueil</b> Accueil et brève présentation sur les plantes sauvages, la nature, l'alimentation et la durabilité
15 min	<b>Instructions pour la cueillette des plantes sauvages</b>
2h	<b>Cueillette des plantes sauvages</b> par exemple orties, cynorrhodons, baies de sorbier
1h	<b>Pause de midi</b>
2h	<b>Préparation des plats et des boissons</b> Si vous le souhaitez, une partie du groupe peut confectionner de jolies étiquettes.
1h	<b>Montage et décoration du stand</b>
1-4h	<b>Tenue du stand</b> Vente de plats et de boissons, discussions avec les visiteur*euses
1h	<b>Démontage et clôture</b>

### Fin & résultats

Les recettes générées par le stand peuvent être utilisées pour couvrir les frais engagés, offrir quelque chose au groupe (par exemple une sortie commune) ou être reversées sous forme de dons.

## SUIVI DES RÉSULTATS & ENTRETIEN À LONG TERME

---

Entretenir et enrichir le recueil de recettes

## CONTACTS, CONNAISSANCES & LIENS UTILES

---

### Partenaires potentiels du projet

- Commune
- Écoles (pour la cuisine)
- Producteurs régionaux (pour compléter les ingrédients)

### Remarques importantes

- Selon la date et la durée prévue pour votre stand au marché, certaines étapes du projet doivent être réalisées la veille, notamment la récolte des plantes et la fabrication des produits.
- Tenez compte de la disponibilité saisonnière : planifiez les recettes le plus tôt possible afin de pouvoir fabriquer des produits à partir de plantes qui doivent être récoltées au printemps ou au début de l'été (par exemple, pissenlit, fleurs de sureau, ail des ours).
- Respectez les normes d'hygiène lors de la préparation et de la vente.
- N'utilisez que des plantes sauvages comestibles sûres et connues.