



Informations pratiques et déroulement du stage « Cuisine sauvage Macération et fermentation et pharmacie familiale »

Voici les informations pratiques et le descriptif du déroulement du stage, importantes à lire pour apprécier au mieux le stage.
N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

Charlie Braesch : 07 82 27 31 82
legoutdusauvage@gmail.com



**CUISINE SAUVAGE
MACÉRATIONS & FERMENTATIONS
PHARMACIE FAMILIALE
STAGE PLANTES SAUVAGES
DU 15 AU 16 MAI 2026
FORÊT DE TRONÇAIS, ALLIER**

Botanique de terrain, art de la cueillette, cuisine sauvage, macérations et fermentations, pharmacie familiale, livres et ressources inspirants.
Ce stage est plus qu'une parenthèse de ressourcement, une invitation concrète à faire plus de place aux plantes sauvages dans votre quotidien !

Stage proposé par **Charlie Braesch**,
guide nature et formateur en ethnobotanique.
Hébergement proche de la forêt de Tronçais à **Kairos, le Brethon**

Infos & réservation :
legoutdusauvage@gmail.com
07.82.27.31.82



❖ Présentation :

Venez découvrir les plantes sauvages et comment les utiliser sous forme de préparations culinaires et médicinales variées au sein de la majestueuse forêt de Tronçais.

Au menu : botanique de terrain, art de la cueillette, gastronomie et macérations sauvages, pharmacie familiale, livres et ressources inspirants.

Ce stage est plus qu'une parenthèse de ressourcement, une invitation concrète à leur faire plus de place dans notre quotidien et retrouver le goût du sauvage !

Vous serez accompagné par Charlie Braesch, animateur nature et formateur en ethnobotanique.

❖ Se rendre sur le lieu de stage :

Le lieu : « Kairos » Chez Patrick et Mintje

Le pavillon, 03350 Le Brethon

Possibilité de couchage en gîte partagé, en roulotte, en camping (en grange ou dehors)

Possibilité d'arriver le jeudi 14 en soirée et de repartir le dimanche 17 en matinée

Si vous le souhaitez, nous pouvons transmettre vos coordonnées pour pratiquer le covoiturage.

❖ Frais de participation au stage : 200€

- Formation : 200€ (-10% avant le 31 avril)
- Nuitées entre 5€/nuit (en grange ou camping) à 20€/nuit (en gîte partagé)
- Possibilité de déjeuner le 15 mai pour 10€

❖ Couchage :

Merci d'indiquer comment vous souhaitez dormir :

- 5€/nuit en grange ou camping avec toilettes et douches partagés
- 15€/nuit en gîte partagé (en photo en lien ci-dessous)

❖ Repas :

- Les petits-déjeuners et déjeuners sont à la charge des participants
 - Les dîners font pleinement partie de la formation et sont préparés ensemble
- Tous les ingrédients sont végétariens et de qualité biologique

Si vous êtes intéressé, il est possible de commander le déjeuner le 15 mai pour 10€ par Mintje. La nourriture est végétarienne et biologique, issue du jardin.

❖ Déroulement des ateliers :

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction de la météo.

- 9h-12h matinée reconnaissance et cueillette
- 14h-16h30 après-midi atelier (macérations jour 1 et pharmacie familiale jour 2)
- 18h-21h gastronomie sauvage et repas !
- Soirée au coin du feu

Pour le bon déroulement de l'atelier cuisine, la cuisine doit être rendue au moins aussi propre qu'avant son utilisation, aussi nous mettrons en place des tâches pour que tout le monde participe à nettoyer durant les deux soirées (ménage, débarrassage, vaisselle, etc.)

❖ Matériel à apporter :

Pour profiter pleinement du stage, pensez à amener ces objets avec vous, ils pourraient vous être fort utiles, merci de nous indiquer ce que vous pourrez amener !

Pour la cueillette :

Habits pour toutes les conditions météorologiques

De quoi noter, prendre des photos, réaliser un herbier.

Pour la cuisine :

Couteau d'office et couteau légumier (gros couteau), planche à découper

Tablier

❖ En savoir plus :

Charlie Braesch

Animateur nature, formateur en ethnobotanique

<https://www.legoutdusauvage.com/>

❖ **En savoir plus sur le lieu**

Kairos, chez Patrick et Mintje :

<https://www.greengo.voyage/en/hote/kairos>