

ORGANISATION

Tisanes et infusions



PRESENTATION

La formation « Tisanes et Infusions : de la récolte à la dégustation » est axée sur la découverte et l'utilisation des plantes à tisanes.

Vivante et variée, elle propose un apprentissage théorique, des mises en pratique, des animations de réflexion et d'échange entre étudiants.

Les cours sont organisés au CEFOR, dans une classe de dégustation. Pour les besoins du programme, certaines activités seront parfois programmées en cuisine (au CEFOR) ou prévues à l'extérieur : visites de jardin, promenades de reconnaissance et de récolte des plantes, rencontre de professionnels et/ou spécialistes.

AGENDA et HORAIRES

La formation est organisée le lundi soir de 17h30 à 21h45 à raison d'une semaine sur deux.

Elle est composée de 15 cours aux dates suivantes :

<https://www.cefor.be//formations.php?Adm=548>

OBJECTIFS

- Découvrir les tisanes, ses objectifs et ses différentes techniques de réalisation : infusion, décoction, macération
- Différencier les plantes à tisanes dites sauvages des plantes cultivées
- Identifier et décrire les caractéristiques sensorielles et les propriétés médicinales des plantes à tisanes étudiées
- Spécifier les différentes utilisations possibles des plantes à tisanes étudiées : préparation culinaire, produit d'herboristerie (sirop, baume, etc.)
- Appréhender les paramètres utiles à la réalisation des tisanes
- Choisir une tisane en fonction d'un objectif personnel précis
- Intégrer les tisanes dans des préparations culinaires et créer des accords mets et tisanes
- Réaliser une tisane dans les règles de l'art : composition, réalisation et dégustation
- Reconnaître les critères de qualité d'une tisane et d'une plante à tisane (à l'état frais ou sec)
- Restituer les méthodes de récolte, de conservation, de transformation et de culture pour chaque plante à tisane étudiée
- Conserver les plantes de manière hygiénique, qualitative et pratique
- Apprendre à sécher correctement les plantes à tisanes afin d'en préserver le potentiel aromatique et thérapeutique
- Découvrir le métier de tisanier/tisanière

MATERIEL A PREVOIR

Lors de chaque séance :

- 1 essuie de vaisselle
- 2 petites tasses pour déguster des boissons chaudes (max. 100 ml)
- 1 tisanière/théière d'au moins 500 ml
- 1 bouteille afin de récupérer les éventuels restes de tisanes à la fin du cours
- 5 € pour les fournitures
- 1 carnet de notes et de quoi écrire
- 1 appareil photo (facultatif) afin de conserver une trace des plantes étudiées
- De quoi s'attacher les cheveux

Pour la cuisine :

- 1 petit couteau de cuisine
- 1 tablier de cuisine
- Une paire de chaussures fermées et antidérapantes (pour accéder à la cuisine)
- 2 à 3 boîtes afin de récupérer les éventuels restes alimentaires à la fin du cours
- Une casquette, charlotte ou couvre-chef

Pour les sorties :

- Des vêtements et chaussures adaptés à la météo
- Un panier de récolte
- Une paire de ciseaux
- Une petite pelle

SUPPORTS

Les documents à imprimer, afin de pouvoir suivre la formation de manière efficace, seront systématiquement envoyés par courriel au plus tard le dimanche soir qui précède le cours. N'hésitez donc pas suivre votre boîte mail !

L'idéal sera bien entendu de les imprimer afin de pouvoir participer au cours de manière efficace.

Les autres supports de cours seront transmis au fur et à mesure et par courriel également.

BONNES PRATIQUES

Après chaque séance, les participants sont invités à ranger le matériel et nettoyer les espaces de travail (sol y compris).

Dans un souci écologique, le tri des déchets sera réalisé lors de chaque séance.