

Odyssée Végétale 2026

Les 5 grandes étapes du voyage

14 février au 13 mars 2026
La Reconnexion au Végétal
4 semaines pour remettre la nature au cœur de ton assiette.
Poser les bases d'une cuisine vitalité proche de la nature et du rythme des saisons.

Du 21 mars au 10 juillet 2026
Les Explorations Végétales
12 semaines pour intégrer le végétal au quotidien.
Explorer les contours d'une cuisine saine et identifier les principales plantes sauvages.

Du 11 juillet au 07 août 2026
Le Jardin des Simples
4 semaines pour ralentir, à l'entrée dans la période estivale.
La nature foisonne en cette saison ; nous explorons les plantes sauvages de l'été.

Du 29 août au 04 décembre 2026
Les Moissons du Vivant
12 semaines pour ancrer les savoirs et les mettre en pratique.
Une période d'intégration, pour faire le tri, et choisir où mettre les priorités au quotidien.

Du 19 décembre 2026 au 10 janvier 2027
Graines de Vitalité
3 semaines pour faire le bilan et préparer la suite.
Faire le point sur les connaissances acquises et favoriser l'autonomie pour la suite.



JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D
1 2 3 4		1	1 2 3 4 5
5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12
12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19
19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26
26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30
		30 31	
MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D
1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2
4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9
11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16
18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23
25 26 27 28 29 30 31	29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30
			31
SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D
1 2 3 4 5 6	1 2 3 4	1	1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27
28 29 30	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31
		30	

Odyssée Végétale 2026

Les 5 grandes étapes du voyage

14 février au 13 mars 2026
La Reconnexion au Végétal
4 semaines pour remettre la nature au cœur de ton assiette.
Poser les bases d'une cuisine vitalité proche de la nature et du rythme des saisons.

Du 21 mars au 10 juillet 2026
Les Explorations Végétales
12 semaines pour intégrer le végétal au quotidien.
Explorer les contours d'une cuisine saine et identifier les principales plantes sauvages.

Du 11 juillet au 07 août 2026
Le Jardin des Simples
4 semaines pour ralentir, à l'entrée dans la période estivale.
La nature foisonne en cette saison ; nous explorons les plantes sauvages de l'été.

Du 29 août au 04 décembre 2026
Les Moissons du Vivant
12 semaines pour ancrer les savoirs et les mettre en pratique.
Une période d'intégration, pour faire le tri, et choisir où mettre les priorités au quotidien.

Du 19 décembre 2026 au 10 janvier 2027
Graines de Vitalité
3 semaines pour faire le bilan et préparer la suite.
Faire le point sur les connaissances acquises et favoriser l'autonomie pour la suite.



Au fil des mois, nous explorons...

Introduction générale & 7 thèmes clés de la cuisine vitalité

- l'équilibre d'une alimentation végétale verte et sans gluten
- lacto-fermentation
- graines germées & pousses
- boissons probiotiques
- algues de l'Océan
- desserts sans gluten
- petits-déj protéinés
- laits végétaux

Les rendez-vous:

- Samedi, dès 09h: vidéos mises à disposition
- Lundi, 20h30-21h30: *live "Questions-Réponses"*
- Mercredi, 20h30-21h30: *live Materia Botanica*

Inclus:

- supports de cours papier (par courrier postal)
- ateliers de 3 heures en présentiel (en bonus)

Une trentaine de plantes

Achillée millefeuille
Ail des Ours
Alliaire officinale
Aspérule
Berce des prés
Carvi
Chénopode Bon-Henri
Eglantier
Egopode
Epicéa
Genévrier
Lierre terrestre
Magnolia
Mauve sylvestre
Mélilot
Origan
Ortie
Oxalis
Pâquerette
Petite Pimprenelle
Plantain
Primevère officinale
Prunellier
Reine-des-Prés
Salsifis des prés
Serpolet
Sureau noir
Tilleul
Tussilage