

*L'association F.M.R.*

*Les amis de la Ferme  
de la Mare des Rufaux*



## Les formations à la Ferme des Rufaux

**Un samedi par mois de mai à octobre, venez apprendre à la ferme!**

**Inscription sur [Bluebees.fr](https://bluebees.fr) via notre crowdfunding**

**Vos formateurs :** Edouard STALIN, Maraîcher bio depuis 2012, éducateur à l'environnement, titulaire d'un Bac pro pépiniériste, membre de la LPO, diplômé du Bec Hellouin 2012. Linda BEDOUET, Maraîchère bio depuis 2012, passionnée de cuisine du monde, ambassadrice semencière du projet « graine de vie ».

### Les initiations : une demi-journée à 40 euros

Elles permettent de faire un premier tour d'horizon du sujet exposé et de se familiariser. Toujours accompagné d'un exemple concret que vous pourrez rapporter chez vous.

#### ***Cours de cuisine autour des fruits et légumes frais du jardin***

- Comment faire ses confitures, gelées ou sirop
- Comment réaliser des soupes délicieuses
- Idées recette de gratins, salades et quiches maison avec les légumes du panier



#### ***Initiation à la reproduction de semences (à partir de juillet)***

- Tour de jardin pour récolter les graines à maturité
- Explication sur les différents groupes de semence et leur reproduction
- Séchage et mise en sachet des graines



#### ***Initiation à l'agroécologie et à la permaculture***

- Définition des termes et cas concrets
- Visite de la ferme et explication des mises en oeuvre
- Construction d'un outil de mise en oeuvre des pratiques pour chez vous



### Les journées de formation : la journée avec le repas maison et bio fourni à 90 euros

- Toute une journée pour s'approprier les fondamentaux
- Eveil de l'observation et de la conception (design)
- Atelier pratique, réalisation d'un chantier en commun

<https://bluebees.fr/fr/project/223-la-ferme-des-rufaux>

