

### *Plantes aromatiques et médicinales* *Cueillette, culture et transformation*

#### **Laura Sokoloff**

2 rue de la citerne  
Hameau de Aymard  
34210 Ferrals-les-montagne  
06 38 46 67 51  
[3papillonsbleus@gmail.com](mailto:3papillonsbleus@gmail.com)  
[3papillonsbleus.com](http://3papillonsbleus.com)



“ **Ecologie pour reconnaître et préserver la biodiversité. Autonomie pour connaître et utiliser les plantes aromatiques et médicinales. Paysannerie pour faire connaître ce métier et ses savoirs-faire.** ”

#### **Quelques mots sur moi**

*15 années de transmission des valeurs paysannes au cœur d'une ferme d'élevage laitier m'a permis de réunir Éducation Populaire et enjeux environnementaux. En 2019, ma passion pour les plantes médicinales me pousse à créer mon propre projet agricole en les mettant au cœur de mon activité. C'est en 2022, que nous nous installons avec mon compagnon dans le Haut Minervois : un biotope idéal pour cultiver des plantes pour soigner la terre.*

#### **Quelques mots sur ma ferme**

La ferme est située entre climat méditerranéen et climat continental, sur un site propice à la biodiversité. On peut y découvrir de nombreuses plantes, leurs usages et leur mode de conservations. 3 Papillons bleus : des produits culinaires (confitures de fruits sauvages, sirops de plantes, tisanes, condiments) vendus sur les marchés et en boutique.



# Les thématiques d'accueil

*Ces thématiques ne sont que des pistes. La visite pourra aborder de façon transversale ou approfondir certains aspects en fonction de vos centres d'intérêts et de la saison.*

## Métier

Production de plantes aromatiques et médicinales  
Compétences requises et pratiques agricoles

## Biodiversité

Observation de l'environnement  
Identification de plantes caractéristiques et utiles  
Cueillette : Risques et dangers, bonnes pratiques, préservation des milieux  
Connaissance et protection des espèces patrimoniales  
Plantes sauvages et comestibles, bienfaits sur la santé

## Alimentation

Conservation, transformation des plantes en aliments  
Comprendre les étiquettes des produits alimentaires  
De la production à l'assiette  
Saisonnalité et circuit court



## A proximité

Dolmens et menhirs aux alentours  
Grotte de Courniou à 10'  
Musée de la préhistoire  
à Saint-Pons-de-Thomière à 20'  
Cité cathare : Minerve à 30'  
Montagne du Caroux à 40'

## Le petit plus

Réunit divers usages des plantes  
Entre culture et cueillette : deux activités complémentaires  
Site riche en biodiversité, à une frontière climatique  
Journée porte ouverte festive chaque année à la fin de l'été

## Informations pratiques

### Publics

Tous Publics, Scolaire (cycle 2, 3, 4)

### Tarifs

Me consulter

### Accès

Frontière Hérault et Tarn  
A 10' de Ferrals-les-Montagnes

### Préparation

La personne responsable du groupe prend contact avec moi afin de préparer la visite et dans définir les modalités ainsi que les thèmes abordés.

CIVAM RACINES 34

04 67 06 23 39 | racines34@civam-occitanie.fr  
Mas de Saporta - Maison des agriculteurs Bât B  
CS 500 23 - 34875 Lattes Cedex  
accueilpedagogiquelaferme.fr/34

ASSOCIATION AGRÉÉE  
PAR L'ÉDUCATION  
NATIONALE

  
ACADÉMIE  
DE MONTPELLIER  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

