

Cuisiner de saison avec créativité

5 jours



La cuisine est au cœur de notre quotidien. De saison, elle est un véritable levier du changement de paradigme que propose l'agroécologie. Alors, quand l'automne déploie ses palettes de couleurs et de saveurs, nos cuisiniers-formateurs se mettent au diapason et vous proposent un stage de cuisine végétarienne gourmand et diversifié, épicé d'humour, de philosophie et de créativité. Comment répondre à l'appétit de nos sens par des recettes et des gestes qui cultivent un art de table alternatif, tout en restant raffiné et au service d'une vision écologique de la santé ? Ce stage propose de tisser les réponses en s'inscrivant au cœur d'une dynamique de transformation-conservation des abondantes productions automnales.

Objectifs pédagogiques

- ✓ Appréhender les liens entre la cuisine et la santé à travers une initiation à une alimentation vivante et végétarienne
- ✓ Recycler, élaborer des plats avec des restes
- ✓ Éveiller sa créativité culinaire, ses sens : oser !
- ✓ Utiliser fruits et légumes de fin de saison pour les transformations

Au programme

- ✓ Apports théoriques sur l'équilibre alimentaire végétarien, l'alimentation vivante et le microbiote
- ✓ Petite cueillette au jardin
- ✓ Élaboration quotidienne et collective des repas du midi et dégustation
- ✓ Découverte et réalisation de recettes reproductibles, improvisation et créativité !
- ✓ Confection de pickles, lacto fermentations, chutneys... à rapporter chez soi



Notre méthode pédagogique

Apprendre à faire par soi-même
Approches ludiques et participatives



Vos formateurs

Marie Dematéis,
Stéphane Jansegers



Public

Tout public, gourmand (!)

INFORMATIONS PRATIQUES

31 octobre au 4 novembre
Lablachère (Ardèche)

Durée : 5 jours, 35 heures

Horaires : 9h à 17h30

Tarif : 495 € (+adhésion)

Tarif conventionné ou solidaire :
nous contacter

Repas : déjeuner bio inclus

Hébergement : non inclus
(liste d'hébergements fournie)