

Les formations sur plusieurs jours

Oser la créativité en cuisine

 21 heures

Vous vous intéressez à la cuisine végétarienne et vous voulez gagner en aisance dans votre pratique ? Vous souhaitez diversifier, égayer et équilibrer vos recettes ? Vous voulez adapter votre cuisine à vos choix écologiques ? Vous avez envie de déployer votre créativité culinaire ?



Objectifs pédagogiques

- ✓ Appréhender les liens entre la cuisine et la santé à travers une initiation à une alimentation vivante et végétarienne.
- ✓ Utiliser fruits et légumes de saison, produits locaux, plantes et fruits sauvages ; remettre au goût du jour la sagesse culinaire de nos anciens.
- ✓ Partager l'essentiel d'une cuisine saine, simple et soignée.
- ✓ Éveiller sa créativité culinaire, ses sens : oser !
- ✓ Prendre de l'aisance et avoir plaisir à cuisiner.

Programme

- ✓ Ateliers pratiques de cuisine : élaboration quotidienne et collective des repas végétariens du midi
- ✓ Ateliers pratiques à thème, au choix, en fonction des besoins et envies des stagiaires (graines germées, condiments faits maison, fabrication de tofu, de pâtés végétaux, de faux gras aux cèpes, petit pains/galettes et chapatis, tempuras, rouleaux de printemps fleuris etc...)
- ✓ Diversification de l'utilisation des protéines végétales
- ✓ Petites cueillettes au jardin
- ✓ Réalisation de recettes mais aussi improvisation !

Notre méthode pédagogique

Apprendre à faire par soi-même, ateliers pratiques
Approches ludiques, jeux et animations
Reproductibilité des recettes
Partages, échanges avec les formateurs et au sein du groupe



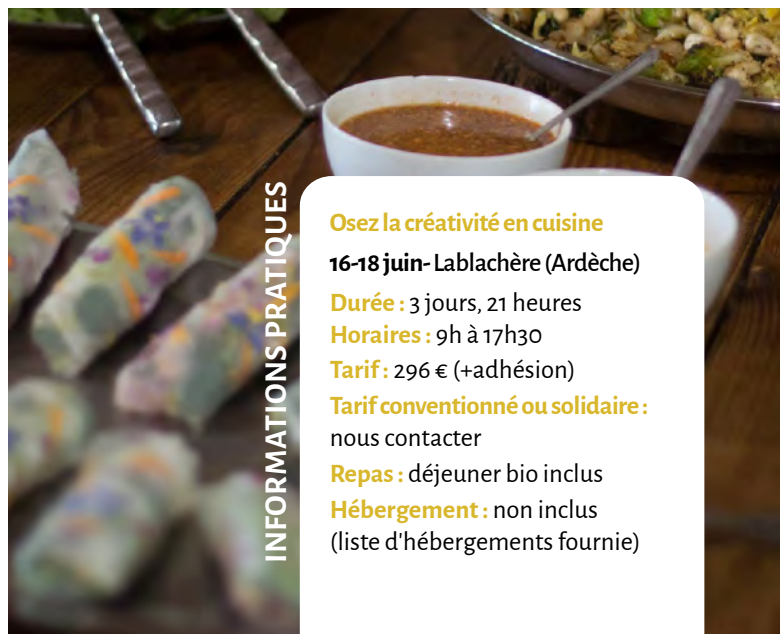
Vos formateurs

Marie Demateïs, Stéphane Jansegers



Public

Tout public intéressé par l'alimentation et la cuisine créative



INFORMATIONS PRATIQUES

Osez la créativité en cuisine

16-18 juin - Lablachère (Ardèche)

Durée : 3 jours, 21 heures

Horaires : 9h à 17h30

Tarif : 296 € (+adhésion)

Tarif conventionné ou solidaire : nous contacter

Repas : déjeuner bio inclus

Hébergement : non inclus (liste d'hébergements fournie)