



## **Atelier : La cuisine des légumineuses sous toutes leurs formes, de l'entrée au dessert, de façon simple pour le plaisir et la santé**

**Maître de stage : Bruno COUDERC** : Cuisinier avec une expérience traditionnelle et collective depuis 1985, formateur depuis 1999 et ayant voyagé sur plusieurs continents j'ai été formé ces dernières années par Gilles DAVEAU aux grands principes et applications de la cuisine « alternative » (mise en valeur des protéines végétales) ainsi qu'à la cuisine « évolutive » de Thierry MARION (mise en valeur des protéines animales). Plus de 25 années d'expériences de cuisinier, formateur et de parcours de « mangeur chercheur curieux ».

**Lieu : à ANGERS (49)**

### **Descriptif**

Suite à la sortie du livre « Savez vous goûter les légumes secs » co-écrit avec Gilles Daveau, Caroline Rio et Danielle Mischlich (aux éditions de l'EHEESP), Bruno vous propose un moment convivial autour d'un thème permettant une amélioration des pratiques culinaires, de leur goût et du bien être des personnes.

### **Programme**



Nous cuisinerons ensemble des légumes secs associés à des produits de saison et réaliserons un repas que nous dégusterons de façon conviviale.

Réintroduire les légumineuses dans l'alimentation de tous les jours et même « des jours de fête », c'est possible !

Comprendre le rôle, les atouts et les modes de préparations des légumineuses. Les produits sont issus de l'agriculture biologique.



Le contenu des ateliers évolue avec les saisons, les produits à cuisiner ainsi que les recettes s'articuleront autour des saveurs d'hivers, de printemps, d'été ou d'automne !

### **Conditions**

**Nombre de stagiaires mini/maxi : 8 -10 Durée : 4 heures sur ½ jour**  
**2h30 à 3h de cuisine en groupe suivi d'un repas dégustation**

<b>Horaire</b>	<b>Tarif/personne</b>
de 9h30 à 13h30 Temps de repas inclus	40€

**Le nombre de place étant limité, merci de réserver votre place.**  
Voir modalités dans le bulletin d'inscription ou demander à :  
[association@eco-formation.org](mailto:association@eco-formation.org)