

Stage de Cuisine (module 1): Être à l'aise avec les produits bio

formateur, auteur et conférencier, spécialiste de la cuisine biologique et alternative. Il se consacre à faire découvrir les savoir-faire des cuisines végétariennes gourmandes et du monde comme une ouverture pour renouveler et diversifier les habitudes alimentaire par l'animation des cours et stages de cuisine depuis 1987 et des formations professionnelles depuis 1997. Ses objectifs : Transformer la perception de la cuisine végétarienne et du bio, contribuer à faire évoluer les habitudes alimentaires vers des solutions durables pour tous.

Lieu : La Clé des Champs - Ferme de la Ranjonnière à BOUGUENNAIS (44)

Descriptif



Avec ce stage de deux jours vous appréhendez les produits issus de l'agriculture biologique dans une approche globale de qualité alimentaire afin d'acquérir les bases de cuisine bio et végétarienne pour compléter, enrichir et diversifier la cuisine traditionnelle.

Vous aborderez des techniques de plats déclinables avec les saisons et les préférences : garnitures, galettes, gratinés, fondus de légumes, notions de bases aromatiques, sauces, mousse de fruit, crèmes et crumbles.

Vous découvrirez des familles de produits peu ou mal connus tels que les céréales complètes et demi-complètes, les légumes secs, les fruits secs, les légumes de saisons, les graines...ainsi que les produits spécifiques de la filière bio : algues, condiments, dérivés du soja... et repartirez avec l'inventaire des modes de cuisson, d'association et des modes opératoires pour pratiquer en autonomie, une cuisine diversifiée, peu coûteuse, goûtée et valorisant l'équilibre nutritionnel.

Programme

La qualité des matières premières :

- Mode de production,
- Fraîcheur/proximité,
- Saisonnalité,
- Intégrité...

- Diversité nutritionnelle (Familles végétales, Protéines),

Revalorisation de l'alimentation :

- Temps, goûts,
- Repères culturels.

Le soin culinaire et l'équilibre diététique :

- Repères nutritionnels et notion de repas alternatif ou semi-alternatif

Préparation en groupe :

- 3 repas illustrant les techniques de plats déclinables,

Documents fournis : modes opératoires et recettes pratiquées, fiche synthèse diététique, guide de déclinaison des techniques pratiquées.

Conditions

Nombre mini/maxi de stagiaires : 10/12 - Durée : 12,5 heures sur 2 jours

Particulier et professionnels, pas de prérequis nécessaire pour ce stage

2 repas pris dans le temps pédagogique et celui du samedi soir est à emporter (prévoir les récipients !)

Horaire

1er jour :de 9h30 à 17h30
2eme jour :de 9h30 à 16h30

Tarif/personne

185€

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