



## Cycle : Les légumes d'hiver, savoir les valoriser dans la cuisine au quotidien.

**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 : Angers**

**Samedi 10 novembre 2018** - Les céréales et légumes d'hiver, savoir les valoriser dans la cuisine au quotidien.

**Samedi 01 décembre 2018** - Les tubercules, régalez vous avec pommes de terre, patate douce, igname et topinambour.

**Samedi 15 décembre 2018** - Les légumes secs, ils vous étonneront par leurs multiples ressources ! Et pourquoi pas dans un repas de fêtes de fin d'année ?

### Descriptif

Découvrez la cuisine des légumes, légumes secs, céréales et tubercules avec des produits issus de l'agriculture biologique, de saison et/ou locaux.

### Programme



Cycle complet de 3 ateliers qui propose une progression pour aller vers une autonomie dans les techniques de préparation, de cuisson et de conservation de ces grandes « familles de légumes, céréales et légumineuses ».

Nous cuisinerons et réaliserons plusieurs plats qui seront goûtés sur place sous la forme d'un apéritif gourmand. Vous emporterez pour faire découvrir à la maison vos préparations.

Comprendre le rôle des légumes, leurs atouts et leurs modes de préparations. Les associer dans des préparations savoureuses et festives, salées et sucrées. Bilan de l'atelier

***Vous viendrez avec un tablier de cuisine, votre petit couteau et des boîtes pour emporter les recettes préparées.***

### Conditions

**Public** : adulte et jeune public à partir de 12 ans (accompagné d'un parent)

**Matériel sur place** : cuisine pédagogique équipée

**Nombre de participants**: 12 à 14 maximum

| Horaire  | Tarif/personne   |
|--|--|
| A partir de 9H45 accueil<br>début atelier 10h00<br>fin atelier : 13h<br>Durée prévue de<br>l'action : 3H00 | <b>120 euros pour les trois stages, public jeune<br/>(- 25 ans) 90 euros</b> |

**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)