



Association
Eco-Formations des Pays de la Loire
Locaux Racines - 2, square des Jonchères - 49000 ANGERS
N° Préfecture: W491012838
www.eco-formation.org

Atelier de cuisine : bien réussir les céréales et légumineuses, bon pour la santé !

Maître de stage : Fabienne Couderc

Fabienne Couderc est autodidacte dans son cheminement. Sensible au lien entre l'alimentation et la santé, elle a suivi une formation en 2002 pour mener une ferme en Agriculture Biologique en vente directe, puis une formation commerciale. Elle a valorisé auprès de ses clients une alimentation de qualité. Formée ensuite par B. Fichaux, diététicienne, Fabienne accompagne le consommateur à faire le chemin depuis les produits du terroir jusqu'à l'assiette. Ses ateliers cuisine valorisent des pratiques culinaires simples et peu onéreuses, pour préparer les repas du quotidien.

Lieu : Murs-Erigné (49)

Descriptif

Réintroduire les légumineuses et céréales dans l'alimentation de tous les jours. Comprendre le rôle, les atouts et les modes de préparations des légumineuses et céréales. Les produits sont issus de l'agriculture biologique. Le contenu des ateliers évolue avec les saisons, les produits à cuisiner et les recettes s'articuleront autour des saveurs d'hivers, de printemps, d'été ou d'automne

Programme

Les participants cuisineront des légumes secs et céréales et réaliseront deux préparations culinaires faciles à emporter et à déguster chez soi. Découvrir les protéines végétales cuisinées sous des formes nouvelles, et s'appropriier ces techniques de cuisine simples et savoureuses.

Conditions

Matériel à apporter : votre tablier et des boîtes
Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier

Nombre de stagiaires mini/maxi : 6/ 10 - Durée : 3h30

durée	Tarif/personne
3h30	20€ = PRIX DE BASE à régler lors de votre inscription (matières premières, frais logistiques...) Prix CHAPÔ : + PRIX DE CONSCIENCE à verser sur place (la rémunération pédagogique du formateur est laissée libre, cela permet de mutualiser les moyens pour que chacun ait accès à la formation !)