



Atelier de cuisine :

Les légumineuses (ou légumes secs) cuisinées au quotidien

Maître de stage : 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 : à SAUMUR (49)

Descriptif

Réintroduire les légumineuses dans l'alimentation de tous les jours. 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 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 réaliseront deux préparations culinaires, à emporter et déguster chez soi, ou pour se régaler lors d'un repas pris en commun à la fin de l'atelier. Découvrir les protéines végétales cuisinées sous des formes nouvelles, et s'approprier ces techniques de cuisine simples et savoureuses !

Matériel à apporter : votre tablier et des boîtes ou bocaux pour les plats restants

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 6/14 - Durée : 4 heures
Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier

Horaire	Tarif/personne
de 9h30 à 14h30 Accueil autour d'un café dès 9h15. Merci d'arriver à l'heure !	Prix CHAPÔ : 20€ = PRIX DE BASE à régler lors de votre inscription (matières premières, frais logistiques...) + 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 !)

Le nombre de place étant limité, merci de réserver votre place.

Voir modalités dans le bulletin d'inscription ou demander à :