



Atelier cuisine bio (44) : Les paniers de saisons

Maître de stage : **Christelle HUBY** est cuisinière depuis 2003 et anime depuis 5 ans des ateliers de cuisine. Elle privilégie une démarche responsable et solidaire pour apprendre à manger autrement (plus local, frais, de saison), pour aller vers d'autres modes alimentaires et faire le pas vers une cuisine simple, économique, imaginative et conviviale, dont le cœur est le produit.

Lieu : à **NANTES (44000)**

Descriptif

L'objectif des ateliers est de redécouvrir une alimentation saine dans notre quotidien. Ils s'adressent aux adultes comme aux enfants, la cuisine est faite avec les produits de saison et autour de thèmes : « Cuisine des paniers de saison », « Cuisine du quotidien et épicerie »...

Cuisiner, ce n'est pas seulement être dans sa cuisine, c'est savoir où acheter et comment choisir les produits et ainsi, pas à pas, ouvrir nos papilles à des goûts simples mais diversifiés, retrouver le plaisir de manger au quotidien.

Ces ateliers de cuisine végétarienne permettent l'acquisition de savoirs faire simples, pour une cuisine variée, saine et quotidienne, dans la continuité de nos habitudes alimentaires.

Un menu est réalisé à partir de produits de saison et d'ingrédients choisis. Pendant les ateliers vous aborderez les notions de cuisine du quotidien, saisonnalité, base de cuisine...

Programme

L'Objectif des ateliers :

- Mettre les participants en situation de cuisiner
- Apprendre des gestes simples pour cuisiner au quotidien
- Retrouver le goût de la saisonnalité
- Apprendre ou réapprendre à s'approvisionner, connaître les circuits
- Choisir les produits et repérer les prix
- Connaître les produits
- Trouver l'alimentation qui convient à chacun, en tenant compte des aspects matériel, et personnel de chacun
- Répondre à besoins alimentaires liés à des problèmes de santé

Objectif à la fin des ateliers :

- Maîtriser des techniques simples, modes de cuisson, découpes et préparation des légumes, fruits céréales et légumineuses
- Donner le goût d'une cuisine simple du quotidien
- Comprendre l'importance du choix des produits, retrouver le goût de manger des produits frais.
- Aller vers une alimentation, variée, équilibrée
- Valoriser les savoirs-faire
- Créer du lien, et favoriser les échanges et la convivialité

A prévoir : un tablier, un couteau d'office et des contenants pour emporter ce qui aura été cuisiné

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 10-12 Durée : 2h30 à 3h sur 1/2 jour

Horaire	Tarif/personne
de 9h30 à 12h	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