



Cuisine des plantes sauvages : Sublimez le goût des plantes avec un cuisinier professionnel

Maîtres de stage : Chantal BIOTTEAU et Bruno COUDERC

Chantal BIOTTEAU a suivie la formation pratique en Ethnobotanique avec F. Couplan durant 3 ans, ainsi qu'une formation en pratique énergétique avec B. Grangeteau Ducongé, ainsi qu'en accompagnement individuel associé à la nature et aux plantes. Elle anime aujourd'hui des ateliers sur le thème des plantes sauvages comestibles et est formatrice sur les « plantes sauvages au fil des saisons ».

Bruno COUDERC est 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 ». Co-auteur du livre « Savez vous goûter les légumes secs » avec Gilles Daveau, Caroline Rio et Danielle Mischlich (aux éditions de l'EHESP).

Lieu : à **ST LUMINE DE CLISSON (44190)**

Descriptif

Depuis la nuit des temps, l'Homme sait reconnaître et utiliser les plantes pour se nourrir et se soigner. Mais à notre époque, ce savoir se perd...

Par ce stage, dédiées plus spécialement à la cuisine des plantes, Chantal va vous faire découvrir ces sauvages locales et vous donner les bases botaniques pour apprendre à les reconnaître. Avec votre cueillette et grâce à Bruno, cuisinier professionnel, vous apprendrez à cuisiner et à mettre en valeur le goût des plantes sauvages comestibles. vous apprendrez à faire par vous-même des recettes gourmandes et qui sortent de l'ordinaire !

Des rencontres qui vous permettront d'approcher les plantes sous un nouvel jour et vous amener à un peu plus d'autonomie...

Programme

Approche botanique

- Savoir reconnaître les plantes sauvages dans leur milieu,
- Savoir les cueillir sans se tromper,
- Se ressourcer et retrouver l'énergie que la nature ne manque pas de nous offrir quand on sait s'arrêter et observer

Approche culinaire

- Améliorer ses pratiques culinaires, leur goût et prendre en compte le bien être des personnes
- Techniques de plats déclinables
- Le contenu des ateliers évolue avec les saisons, les produits à cuisiner ainsi que les recettes s'articuleront autour des saveurs d'hivers, de printemps, d'été ou d'automne !

A prévoir :

- Tablier, votre matériel de cuisine si vous le souhaitez (couteau...)
- Vêtements adaptés à la météo, éventuellement votre matériel de cueillette (loupe, livres...)
- De quoi prendre des notes, appareil photo...

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 5/12 - Durée : 1 jour

Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier - Repas compris dans le temps pédagogique

Horaire

De 9h à 17h

Tarif/personne

65€

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