

Atelier : La cuisine des légumineuses sous toutes leurs formes, de l'entrée au dessert, de façon simple pour le plaisir et la santé

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 : à ANGERS (49)

Descriptif

Suite à la sortie du livre « Savez vous goûter les légumes secs » co-écrit avec Gilles Daveau, Caroline Rio et Danielle Mischlich (aux éditions de l'EHEESP), Bruno vous propose un moment convivial autour d'un thème permettant une amélioration des pratiques culinaires, de leur goût et du bien être des personnes.

Programme



Nous cuisinerons ensemble des légumes secs associés à des produits de saison et réaliserons un repas que nous dégusterons de façon conviviale.

Réintroduire les légumineuses dans l'alimentation de tous les jours et même « des jours de fête », c'est possible !

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 ainsi que les recettes s'articuleront autour des saveurs d'hivers, de printemps, d'été ou d'automne !

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 8 -10 Durée : 4 heures sur ½ jour
2h30 à 3h de cuisine en groupe suivi d'un repas dégustation

Horaire	Tarif/personne
de 9h30 à 13h30 Temps de repas inclus	<p>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 !)</p>

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