



Cuisiner des légumes anciens

Objectif

Découvrir ou mieux connaître des légumes anciens ou des plantes sauvages et savoir les cuisiner de plusieurs manières différentes.

Public

Adultes qui peuvent être accompagnés d'enfants de plus de 6 ans. Aucune connaissance particulière n'est requise pour cette formation. Le nombre de participants est limité à 6 personnes avec un minimum de 4 personnes.

Dates et lieu

Tous les deuxièmes mercredis de chaque mois de 9h à 12h à partir du 13 février 2019, à la micro-ferme Lou Baptistou, lieu-dit La Grassetie, 46120 LE BOUYSSOU.

Contenu

Chaque séance est basée sur un légume cultivé ou sauvage. Tout en cuisinant, nous apprendrons à mieux le connaître :

- Quand et comment le cueillir ou le ramasser ?
- Comment le conserver ?
- Quels sont ses nutriments et ses bienfaits ?
- Comment le préparer pour conserver toutes ses propriétés ?
- Comment mettre en valeur toutes ses qualités gustatives ?

La mise en pratique se fera autour de 3 ou 4 recettes végétariennes que nous préparerons et dégusterons tous ensemble.



Démarche pédagogique

L'atelier se veut pratique avant tout, même si la préparation des ingrédients laissera l'occasion d'aborder ses propriétés. C'est aussi un moment de partage, d'entraide et de convivialité.

Les recettes sont fournies aux participants dans un format électronique.

Intervenant

Emmanuelle DORVAULT art-thérapeute, jardinière, cuisinière, titulaire du Diplôme de Conception en Permaculture délivré par le centre de formation du Bec Hellouin.

Tarif

8 € la séance ingrédients compris + 10 € d'adhésion à l'association Cultures des Demains (enfants de 6 à 12 ans, 5 €). Pour ceux qui le désirent le repas de midi peut être partagé avec les compléments apportés par chacun.

Inscription et renseignements complémentaires

culturesdesdemains.fr - contact@culturesdesdemains.fr - 06 65 23 65 79