



# Atelier cuisine locale et de saison



## Objectif

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

## Public

Adultes et/ou enfants accompagnés . Aucune connaissance particulière n'est requise pour cette atelier. Nombre de participant à fixer selon lieu et le thème.

## Dates et lieu

Un atelier qui peut aussi bien se vivre à la micro-ferme Lou Baptistou, ou salle équipée d'une cuisine en collaboration avec des institutions (écoles, crèches, EHPAD, foyer...) ou des associations.

## Contenu

Chaque séance est basée sur un ou deux légumes cultivés ou sauvages. Tout en les cuisinant, nous apprendrons à mieux les connaître :

- Quand et comment les cueillir ou les ramasser ?
- Comment les conserver ?
- Quels sont leurs nutriments et leurs bienfaits ?
- Comment mettre en valeur toutes leurs 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. La préparation des ingrédients laissera l'occasion d'aborder leurs propriétés. C'est aussi un moment de partage, d'entre-aide et de convivialité.

Les recettes sont fournies aux participants.

## Intervenants

Emmanuelle DORVAULT et Lise COTTET cuisinière-jardinière, éventuellement accompagnées d'autres membres de l'association.

## Tarif

Participation libre et consciente avec un minimum pour l'achat des ingrédients ou sur devis pour les prestations externes.

## Devis et renseignements complémentaires

[culturesdesdemains.fr](http://culturesdesdemains.fr) - [contact@culturesdesdemains.fr](mailto:contact@culturesdesdemains.fr) - 06 65 23 65 79