

STAGES DE CUISINE 2024

· VEGETALE ·
· SANS GLUTEN ·
· PLANTES SAUVAGES ·
· NATUROPATHIE ·

· Cuisine et pâtisserie ·

6 avril
de 14h à 20h
au Mas d'Azil (09)

· Menu asiatique ·

27 avril
de 14h à 20h
au Mas d'Azil (09)

· Cuisine et naturopathie ·

24/26 mai
à Camarade (09)

STAGES A LA JOURNÉE

Samedi 6 avril : cuisine et pâtisserie

Nous verrons des techniques de pâtes à tarte et cakes qui ne s'effritent pas, et comment confectionner des fonds de tarte et tartinades végétales goûteuses.

Samedi 27 avril : menu asiatique

Nous préparerons un repas d'inspiration asiatique : rouleaux de printemps sauvages, makis de feuilles de figuier, légumes marinés, gâteau de haricots rouges.

PROGRAMME

14h : reconnaissance et cueillette de plantes sauvages comestibles.

16h30 : atelier de confection de mets végétaux sans gluten avec les plantes et des produits locaux.

19h : dégustation du buffet préparé par nos soins.

LIEU

Terr'azil, Le Mas d'Azil (09).

Lieu collectif en pleine nature au dessus de la grotte.

www.terrazil.org

TARIFS

de 20 à 50€ selon moyens (repas compris)

Entre 4 et 9 participant·es

INTERVENANTE

Claire Hugot, cuisinière (voir bio à la fin)



STAGES DE WEEK-END

24 / 26 mai

Comment faire un pain sans gluten moelleux et aéré ? Des tartes et cakes qui se tiennent ? Des laits et crèmes végétales maison ? Comment reconnaître et cuisiner les plantes sauvages ? Faut-il manger végan, paléo, crudivore, cétogène, faire du jeûne intermittent... ? Ca dépend de quoi ?



Côté naturo

Une conférence pour sortir des dogmes et proposer une vision globale sur l'alimentation, en expliquant quelques principes physiologiques pour que vous puissiez trouver l'alimentation qui vous correspond, celle avec laquelle vous pourrez vous épanouir pleinement.

Côté cuisine

Un partage de techniques et ingrédients locaux, diversifiés, peu chers pour apprendre à se régaler avec des contraintes alimentaires. Le tout magnifié et boosté par l'utilisation des plantes sauvages.



PROGRAMME

Vendredi : de 17h à 21h

Conférence naturopathie 1ère partie
Repas confectionné par Claire
Préparation du levain et graines à tremper

Samedi : de 10h à 21h

Matin : préparation du pain + conférence naturopathie 2ème partie.
Midi : repas confectionné par Claire
Après-midi : cueillette sauvage + atelier cuisine
Soir : repas confectionné par les stagiaires

Dimanche : de 10h à 17h

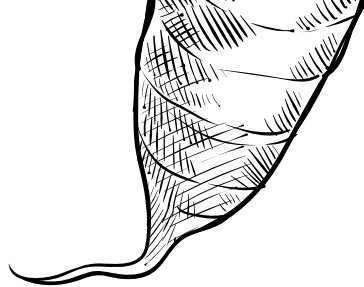
Matin : cueillette + atelier cuisine
Midi : repas confectionné par les stagiaires
Après-midi : confection et dégustation d'un goûter

LIEU

Gîte de La Tour, Camarade (09)
Lieu familial en bordure de forêt et respectueux de l'écosystème
www.giteslatour.com

TARIFS

de 200 à 350€ selon moyens
(pension complète comprise, hébergement dans chambre de 4 ou 5 personnes)
Entre 4 et 9 participant·es





INTERVENANT·E·S

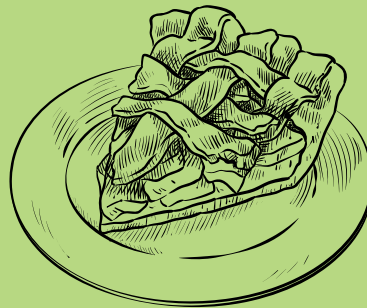


Claire Hugot est cuisinière végétale et sans gluten. Elle intervient dans la région pour des événements privés et publics, caterings et stages bien-être.

Elle pratique la "permacuisine" : locale, bio, sauvage, tendant vers le zéro déchets et direct producteurices.



Brian Henninot est naturopathe hygiéniste et coach en hygiène de vie. Il propose des accompagnements personnalisés avec une approche globale pour retrouver la santé et se renforcer, en utilisant la physiologie humaine et en respectant les principes du vivant.



RENSEIGNEMENTS

www.lafilledacote.fr

06 79 83 16 54

lafilledacote-cuisine@protonmail.com

