



# Atelier reconnaître, cueillir, conserver et cuisiner les algues fraîches de l'estran.

18 mai 2019 à l'ÉCOCENTRE TRÉGOR

Venez découvrir une cuisine 100% végétale, bonne pour la santé et riche en saveurs! On apprendra ensemble à équilibrer une assiette végétarienne, à préparer les algues et légumes simplement, à cuire céréales et légumineuses correctement. Pour finir on partagera toujours les repas pour expérimenter les nouvelles saveurs et les bienfaits de cette cuisine.

## PRÉSENTATION DE L'ATELIER :

Nous irons sur l'estran à Landrellec à la recherche des algues marines comestibles.

Nous parlerons des principales espèces d'algues que l'on peut intégrer dans la cuisine végétarienne, de leurs bienfaits pour l'organisme.

De retour à l'écocentre, nous les préparerons ensemble pour concocter un dîner exceptionnel!

Repas convivial partagé, fin prévue vers 20h30.

## Menu :

**Entrée :** Crème de tofu aux algues fraîches / Friture de laitue de mer / chips de goémon

**Plat :** Spaghettis et haricots de mer sauce aux champignons

**Dessert :** Gâteau aux fruits secs et cheveux de mer



## LE CUISINIER :



Cela fait plus de 3 ans que Tim Lipouz a créé son activité de cuisinier veggie-traiteur-animateur culinaire. Toujours à la recherche du goût associé à la santé, sa démarche s'inscrit pleinement dans des valeurs éthiques. La protection de l'environnement, le bien-être animal, la santé de la population sont autant de critères qui sont au centre de sa cuisine. Nul besoin d'être végétarien, le but de ces ateliers est au contraire d'ouvrir les horizons culinaires, de découvrir des nouveaux aliments. L'objectif est aussi de devenir autonome et de pouvoir à l'issue de

l'atelier penser, réaliser un repas végétal avec des saveurs variées tout en respectant l'équilibre nutritionnel.

## ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

Un seau, des ciseaux et des bottes.

Toutes les matières premières et le matériel de cuisine sont prévus et compris dans le prix du stage.

## TARIFS : 35 € (comprenant 1 repas)

- Prix libre si difficultés financières

## DURÉE : de 12h30 à 19h30

Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés.

## CÔTÉ CONVIVALITÉ

Les ateliers se finissent toujours par un repas pour expérimenter les nouvelles saveurs et les bienfaits de cette cuisine.

Cuisine bio végétarienne.

## DEROULE DE L'ATELIER

12h30 – Rendez-vous sur le parking de l'Ecocentre et départ à la cueillette.

15h30- Retour de la cueillette

16h - début de l'atelier cuisine avec les algues

19h30 - Repas à partager ou à emporter

## NOMBRE DE PLACES : 8

**Renseignement et inscription : Contactez Timothée Messenger  
"Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)**