



Atelier reconnaître, cueillir et cuisiner les plantes sauvages du littoral

10 avril 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 plantes sauvages 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 le littoral pleumeurois à la recherche des plantes sauvages comestibles. Nous parlerons des principales espèces de plantes 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 : Rouleaux de printemps sauvage (crudités, tempeh, plantes cueillies...) et sa sauce sauvage (roquette, fenouil)

Plat : Tarte bretonne aux bettes maritimes (1 version végétarienne avec fromage et œufs et l'autre végétalienne)

Dessert : Cake et citron et Criste-marine

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 panier, un couteau et des sacs en papier.
Toutes les matières premières et le matériel de cuisine sont prévus et compris dans le prix du stage.

TARIFS : 35 € (comprenant 1 repas + goûter)

- Prix libre si difficultés financières

DURÉE : de 13h30 à 20h

Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés.

NOMBRE DE PLACES : 8

CÔTÉ CONVIVIALITÉ

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

13h30 – rendez-vous sur le parking de l'Écocentre et départ à la cueillette.
16h30 - retour de la cueillette
17h00 - début de l'atelier cuisine
20h00 - repas

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