



Atelier cuisine végétarienne : « Devenir végétarien pas à pas... »

26 MAI 2018 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 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 :

" Devenir végétarien pas à pas..."

Cet atelier portera sur bases du régime végétarien sous l'angle de la "chrono-nutrition" c'est-à-dire les besoins énergétiques d'un individu tout au long d'une journée. Après avoir passé en revue le volet théorique de l'alimentation végétarienne ainsi que les associations "vertueuses" ou à éviter, nous mettrons ces connaissances en pratique pour le plaisir de nos papilles...

Au menu :

- Socca niçoise (crêpes de pois chiches) et crêpes de petit épeautre aux herbes,
- crème à tartiner à base de graines oléagineuses,
- potage de légumes au miso...
et le goûter pour les gourmands-es!



LE CUISINIER :



Cela fait plus de 2 ans que Tim Lipouz a créé son activité de cuisinier veggio-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

Tablier de cuisine et tenu adéquate pour cuisiner

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

TARIFS : 25 € (comprenant 1 repas + goûter)

DURÉE : 1 jour le 26 mai de 13h30 à 19h30

Ce stage s'adresse au débutant comme aux initiées.

CÔTÉ CONVIVIALITÉ

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

Cuisine bio végétarienne.

DESCRIPTION D'UNE JOURNÉE COMPLETE

13h30 - accueil des participants

14h - début de l'atelier

16h - goûter

19h - repas

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