



Atelier cuisine végétarienne : « Où aller chercher les protéines végétales? »

28 AVRIL 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 : "Où aller chercher les protéines végétales?"

Tour d'horizon des aliments végétaux contenant des protéines riches et équilibrés en acides aminés. Qu'est-ce que les acides aminés? Pourquoi connaître les bases de nutrition quand on se lance dans un régime végétarien (...arien ou ...alien)

Menu :

- Taboulé de graines germées et crudités variées
- Quinoa d'Anjou et algues bretonnes / Tartinade cajou spiruline sur pain frais / Légumes Terre et mer (carottes, haricots de mer, chou) sautés au wok
- Panna cotta au coulis de canneberge avec tofu soyeux



LE CUISINIER :



Cela fait plus de 2 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

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)

DURÉE : 1 jour le 28 avril de 9h30 à 13h

Ce stage s'adresse au débutant comme aux initiées.

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

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

9h30 - accueil des participants

10h - début de l'atelier

13h - repas