



Atelier cuisine par Gwendal

Cuisine du monde, veggie, avec des produits locaux, bio et de saison

Venez découvrir le plaisir de pratiquer une cuisine plus écologique et tellement gourmande. Une cuisine qui surprend, qui rassemble et qui a du sens. L'atelier se termine autour d'une grande table pour un vrai festin de saison.

DATES DES ATELIERS :

- **SAMEDI 7 JUILLET**
- **SAMEDI 14 JUILLET**
- **VENDREDI 24 AOUT**
- **DIMANCHE 8 JUILLET**
- **DIMANCHE 15 JUILLET**
- **SAMEDI 25 AOUT**
- **VENDREDI 13 JUILLET**
- **SAMEDI 28 JUILLET**
- **DIMANCHE 26 AOUT**

PRÉSENTATION DE L'ATELIER :

Discussion autour des produits et des recettes que l'on va travailler. Il n'y a pas de programme défini à l'avance, ce sont les produits du moment et les légumes du jardin qui vont inspirer l'atelier du jour.

Nous réalisons **8 préparations salées, 2 sucrées et une tisane.**

Le choix des recettes prendra en compte le fait d'utiliser un large choix de denrées : céréales, légumineuses, fruits et légumes, graines germées, épices, fleurs du jardin...ce qui nous servira également de base pour échanger sur l'aspect santé et équilibre alimentaire.



LE CUISINIER :



Gwendal Clady, cuisinier de formation, grand voyageur et amoureux de la nature. Ce sont les enfants qui ont déclenché le lien entre la cuisine et l'écologie. Père de deux enfants et co-fondateur d'une institution pour enfants en difficultés en Bourgogne (Maison d'enfants de Champrieux), cette jeunesse m'a fait prendre conscience de l'importance que pouvait avoir notre façon de manger et de tout ce qui en découle.

Spécialisé en cuisine bio et végétarienne depuis 15 années auprès de différents publics.

Créateur du restaurant bio « Too ti Bon » à Lannion en 2009 qui a largement contribué à valoriser la cuisine bio dans la région, je suis aujourd'hui formateur indépendant pour les professionnels avec pour objectif de développer le bio et la cuisine veggie dans les restaurants. Cet été, je reviens à mes 1ers plaisirs de partager et de transmettre mon expérience.

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 : 30 € (comprenant 1 repas)

8 préparations salées, 2 sucrées et une tisane.

DURÉE : 9h15 à 14h

Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés.

NOMBRE DE PLACES : 6

CÔTÉ CONVIVIALITÉ

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

.

DEROULEMENT D'UN ATELIER

9h15 - accueil des participants

9h30 - début de l'atelier

13h - repas

LIEUX : A L'ECOCENTRE TREGOR DE PLEUMEUR BODOU

Renseignement et inscription : Contacter Gwendal au 07.67.37.11.85 ou par mail : gw.clady@gmail.com cuisinedegwendal.blogspot.com

