



Atelier cuisine végétarienne : « Cuisine végétale et Estivale! »

23 JUIN 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 :

" Cuisine végétale et Estivale! "

Nous montrerons que la cuisine végétarienne ou à forte tendance végétale (n'excluant pas quelques produits animaux) s'adapte parfaitement à toutes les saisons. Elle nous permet même davantage de nous tourner vers les plantes sauvages et les légumes du jardin. Nous apprécierons la fraîcheur des légumes plein de vitalité cueillis aux 4 coins du jardin... Nous parlerons de l'importance de synchroniser son alimentation avec les produits de saison et d'adapter les menus et les plats selon l'époque de l'année.

Au menu :

- Taboulé de quinoa aux aromatiques frais du jardin,
- Roulés de feuilles de consoude au tempeh,
- Tarte aux fruits rouges et à la mélisse,
- Salade de crudités variées, Tartare d'algues sucré-salé aux graines oléagineuses...



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 + goûter)

DURÉE : 1 jour le 23 juin 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**