



Atelier cuisine végétarienne : **« Equilibrer mon assiette végétarienne, pour un repas complet, savoureux, sain et coloré »**

8 JUIN 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 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 montrerons que la cuisine 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 pleins 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.

Menu : au goûter :

- Smoothie à la fraise, fudges amandes et coco

au dîner :

- Soupe libanaise au concombre et à la menthe
- Falafels de pois cassés, coriandre et cacahuète
- Blinis de maïs-sésame noir et blinis sarrasin-aneth
- Tzatzikis au yaourt de brebis et mayonnaise végétale au thym



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

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 + goûter)

DURÉE : de 14h à 19h30

Ce stage s'adresse au débutant comme aux initiées.

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.

DESCRIPTION D'UNE JOURNÉE COMPLETE

14h - accueil des participants et présentation du sujet

15h - début de l'atelier

16h - goûter

19h - repas

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