



# Atelier cuisine végétarienne : « Manger végétarien, c'est bien, manger local c'est génial! »

9 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 : " Manger végétarien, c'est bien, manger local c'est génial! "

On peut penser que "végétarien" ne rime pas forcément avec "locavore"

compte tenu de certaines recettes contenant beaucoup d'ingrédients exotiques.

C'est en partie vrai, mais heureusement il existe une approche de la gastronomie végétale plus soucieuse de son impact environnemental. Nous allons le prouver et composer un menu en grande partie "locavore" (95% origine Bretagne et France). Nous exposerons tous les avantages que l'on peut retirer d'une telle démarche sur le plan de sa santé et celle de la planète!

Au menu :

- Salade de crudités de saison (carottes, betterave, chou) aux algues bretonnes,
- empanadas aux lentilles vertes et légumes râpés, millet décortiqué et graines de chanvre, légumes de saison cuisson douce,
- chausson pommes et fruits rouges au goûter...



## 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 9 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](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)**