



## Ateliers de cuisine estivaux de 10h30 à 12h + repas

### PROGRAMME Juillet-Août 2022 Sur la ville de Crest

Principal objectif :  
se réapproprier son alimentation !

Des recettes riches  
et variées pour composer  
une assiette équilibrée,  
avec des aliments naturels,  
peu transformés,  
frais et de saison,  
mettant en valeur  
les céréales complètes,  
les légumes, les légumineuses,  
les produits fermentés  
et les algues.



Prendre soin de soi  
en mettant plus de naturel  
dans son assiette !

Jeudi 7 juillet, avec Flora Laurent

« Découpe des légumes à la japonaise »

Mardi 2 août, avec Rodolphe Dejour

« Boissons estivales rafraichissantes »

Jeudi 4 août, avec Flora Laurent

« Créer l'équilibre dans l'assiette : exemple avec les nori-makis »

Samedi 6 août, avec Rodolphe Dejour

« Desserts gourmands autour des fruits »

Mardi 9 août, avec Flora Laurent

« S'organiser en cuisine pour composer plusieurs repas :  
8 recettes rapides »

Jeudi 11 août, avec Rodolphe Dejour

« Boissons estivales rafraichissantes »

Samedi 13 août, avec Flora Laurent

« Découpe des légumes à la japonaise »

Lieu :

L'Étincelle La Plaine

120 chemin de Malastre,

ZI La Plaine, 26400 Crest

*Nombre de places limité - Prix Libre*

*Merci de vous inscrire à l'avance pour faciliter l'organisation*

Vous pouvez également vous inscrire  
à un repas découverte de 19h à 21h (lieu à définir)  
Dimanche 10 juillet, mercredi 27 juillet et/ou vendredi 29 juillet  
*Prix Libre - sur inscription*

---

Nous sommes à votre disposition pour organiser des ateliers de cuisine et/ou pour animer  
des ateliers sur le thème du changement des habitudes alimentaires en vue de se réapproprier son alimentation.

Plus d'infos : 06 12 61 77 59 ou [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)

[www.legoutdusainple.com](http://www.legoutdusainple.com)

## Descriptif des ateliers de cuisine

Jeudi 7 juillet et samedi 13 août

### « Découpe des légumes à la japonaise »

Vous apprendrez à découper finement des légumes avec un couteau japonais pour en faire des légumes pressés (appelés « pickles » lorsqu'on leur laisse ensuite le temps de fermenter), pouvant ensuite être utilisés dans différentes préparations froides. Cette technique culinaire permet de préserver le croquant, la fraîcheur et l'éclat de la couleur des légumes. Nous allons par ailleurs préparer des légumes pour les faire cuire, mais de manière très rapide, afin de conserver tout leur croquant et leur fraîcheur.

Mardi 2 août et jeudi 11 août

### « Boissons estivales rafraichissantes »

Vous apprendrez à préparer différents boissons rafraichissantes pour l'été, sans alcool et sans sucre. Vous pourrez tirer profit d'aliments comme le gingembre, la carotte et le citron, ayant des bienfaits pour l'organisme. Pour obtenir la saveur sucrée, nous utiliserons du sucre de coco, ayant un index glycémique nettement plus bas que le sucre raffiné.

Jeudi 4 août

### « Créer l'équilibre dans l'assiette : exemple avec les nori-makis »

Venez composer votre nori maki en y glissant des légumes frais et colorés tout en apprenant les bases de l'équilibre alimentaire. Vous apprendrez à découper finement des légumes avec un couteau japonais pour en faire des légumes pressés, pouvant ensuite être utilisés dans différentes préparations froides. Cette technique culinaire permet de préserver le croquant, la fraîcheur et l'éclat de la couleur des légumes. Nous utiliserons de la purée d'umeboshi pour apporter un assaisonnement à la fois salé et légèrement acide.

Samedi 6 août

### « Desserts gourmands autour des fruits »

Vous apprendrez à composer des desserts en utilisant du sucre de coco, afin de réduire la consommation de sucre raffiné. Pour obtenir la saveur sucrée, nous utiliserons également des fruits rouges et des abricots. Nous allons préparer ensemble une mousse de fruits et des sorbets à base de fruits.

Mardi 9 août

### « S'organiser en cuisine pour composer plusieurs repas : 8 recettes rapides »

Vous allez apprendre à utiliser des bases cuisinées à l'avance pour composer rapidement des repas à base d'aliments peu transformés, frais et de saison : onigiris de riz, légumes verts ébouillantés, polenta comme fond de tarte, houmous, soupe miso au jus de pois chiches, purée de patate douce, kimpira de carottes, légumes pressées.

