



Ateliers de cuisine Le mercredi de 16h30 à 18h

PROGRAMME
Sept.-Oct. 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 !

Mercredi 7 septembre, avec Flora Laurent

« Jouer avec la saveur piquante pour stimuler
son système respiratoire à l'approche de l'automne »

Mercredi 21 septembre, avec Rodolphe Dejour

« Idées bocaux pour conserver vos trésors d'été »

Mercredi 28 septembre, avec Flora Laurent

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

Mercredi 19 octobre, avec Rodolphe Dejour

« Les bons produits, les bonnes recettes,
au bon moment ! »

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 noter les dates et vous inscrire
aux apéros/goûters partagés de 17h à 19h (lieu à définir)
Dimanche 18 et 25 septembre + 9, 16 et 23 octobre

Venez avec un plat à partager !

Sur inscription pour des questions d'organisation

Descriptif des ateliers de cuisine

Mercredi 7 septembre

« Jouer avec la saveur piquante pour stimuler son système respiratoire à l'approche de l'automne »

Vous apprendrez à utiliser la saveur piquante dans différentes préparations, par petites touches, afin de soutenir plus particulièrement le système respiratoire. Vous verrez comment utiliser du gingembre frais, du daïkon (radis blanc) ou du vert de poireau en fin de cuisson dans la soupe. Nous allons également voir 2 manières différentes d'utiliser le piquant dans des cuissons longues. Et nous verrons comment utiliser le daïkon, radis noir ou navet dans les pickles pour apporter la saveur piquante.

Mercredi 21 septembre

« Idées bocaux pour conserver vos trésors d'été »

Vous apprendrez à utiliser le surcroît de fruits et légumes d'été pour éviter le gaspillage et conserver ces trésors tout en préservant leurs saveurs, pour ensuite les déguster toute l'année. Venez voir comment conserver les fruits et légumes au naturel avec simplement de l'eau bouillante et du sel, et comment confectionner des sauces maisons aux épices en tirant profit des tomates par exemple...

Mercredi 28 septembre

« 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.

Mercredi 19 octobre

« Les bons produits, les bonnes recettes, au bon moment ! »

Venez apprendre à préparer des tartes et autres gourmandises à base de produits de saison. Nous allons mettre en valeur la cueillette délicate des mûres ou des fruits rouges, que nous avons la chance de pouvoir glaner dans les bosquets de ronces sauvages du bord de nos rivières ou dans nos jardins, pour confectionner un dessert de choix et s'en mettre plein les papilles. Nous allons utiliser du sucre de fleur de coco (avec parcimonie !) pour prendre soin de son organisme tout en se faisant plaisir. Au menu : des recettes de pâtes sablées avec et sans gluten : de quoi satisfaire toute la famille !

