



Atelier : Cuisiner les plantes sauvages du jardin !

Mercredi 17 Juin 2020, à l'Ecocentre de 14h à 19h

Venez découvrir une cuisine végétarienne agrémentée de plantes sauvages que l'on trouve partout autour du jardin (ortie, plantain, berce, pissenlit, sureau...) saine et riche en saveurs !

On apprendra ensemble à équilibrer une assiette végétarienne, à préparer les plantes récoltées au cours de notre tour du jardin et les légumes de saison tout simplement. Pour finir on partagera le dîner pour ceux-celles qui le peuvent, pour les autres il sera possible d'emporter les mets préparés.

Présentation de l'Atelier

Nous passerons l'après-midi ensemble pour partir à la recherche des plantes sauvages comestibles du jardin de l'écocentre, apprendrons à les identifier, à les nommer. Ensuite de retour en cuisine nous apprendrons à les préparer pour concocter des plats gourmands et sains qui nous donneront envie de les incorporer à notre cuisine quotidienne ensuite. Le soir on partagera le dîner ensemble et nous aurons l'occasion d'échanger ainsi nos impressions et nos ressentis sur la journée, sur les plats... Ceux ou celles qui le souhaitent

Menu :

Plats salés : Pesto d'Orties-plantain / Tarte à la grande berce / Soupe aux herbes sauvages / Mesclun de salades sauvages du jardin (mélange de plantes sauvages et cultivées)

Plat sucré : Financier aux fleurs de sureau (avec les fleurs sèches) / Beignets de fleurs (selon ce que le jardin nous offre : carotte, sureau, berce...)

Le Cuisinier

Cela fait 5 ans 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 la nature, les soins portés à la Terre, le bien-être animal, la santé de la population sont autant de critères qui sont au

centre de sa cuisine. Pour participer à ses ateliers, nul besoin d'être végétarien, ses ateliers sont plutôt l'occasion 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

Un tablier, des boîtes pour emporter les plats. Toutes les matières premières et le matériel de cuisine sont prévus et compris dans le prix de l'atelier !

CÔTÉ CONVIVIALITÉ

Les ateliers se finissent par un repas pour expérimenter les nouvelles saveurs dans le partage et la convivialité.

TARIFS :

30 € (comprenant 1 repas)

• Prix libre si difficultés financières

DURÉE : de 13h30 à 19h

Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés.

NOMBRE DE PLACES : 8

Déroulé de l'Atelier

14h – Rendez-vous à la ferme associative (au bout du chemin).

14h30-15h – Promenade pour aller cueillir les plantes au jardin

15h – On se met en tenue et c'est parti pour la cuisine !

16h – Tisane et petits gâteaux pour faire une pause !

19h – C'est terminé en cuisine : on passe à table ou bien on met en boîte les mets pour les déguster en famille à la maison....

20h30-21h – Fin du repas et rangement

Renseignements et inscriptions

Renseignement et inscription : Contactez Timothée Messenger

"Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com