



## Atelier Cueillette & Cuisine : Algues fraîches

Mercredi 31 mars 2021 de 13h30 à 19h30 :

RDV au Parking de l'Écocentre

### Présentation de l'Atelier

Venez découvrir une cuisine végétarienne, saine et riche en saveurs (il arrive que l'on utilise des œufs ou du fromage mais le plus souvent on fait sans). On apprendra ensemble à équilibrer une assiette végétarienne, à préparer algues et légumes le plus 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.

### Programme de l'atelier

Nous irons sur l'estran à Landrellec ou Trégastel à la recherche des algues marines comestibles.

Nous parlerons des principales espèces d'algues que l'on peut intégrer dans la cuisine végétarienne et de leurs bienfaits pour l'organisme.

De retour à l'écocentre, nous les préparerons ensemble pour concocter un dîner exceptionnel! Repas convivial partagé, fin prévue vers 20h30.

### Menu !

Dévoilé le jour de l'atelier...

### Déroulé de l'atelier :

**13h30 – Rendez-vous sur le parking de l'Écocentre et départ en voiture pour la cueillette.**

16h - Retour de la cueillette à l'écocentre

16h30 - début de l'atelier cuisine avec les algues

19h30 - Repas à partager ou à emporter

### Le cuisinier

Cela fait 6 ans 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 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 les équilibres nutritionnels.

### Equipement à prévoir

Un seau, des ciseaux et des bottes.

Toutes les matières premières et le matériel de cuisine sont prévus et compris dans le prix du stage.

### Côté convivialité

Les ateliers se finissent toujours par un repas pour expérimenter les nouvelles saveurs et les bienfaits de cette cuisine dans le partage et la convivialité. Cuisine bio végétarienne.

### TARIFS :

**35 € (comprenant 1 repas)**

Ou tarif réduit pour les personnes ayant des difficultés financières.

**DURÉE : de 13h30 à 19h30**

**NOMBRE DE PLACES : 8**

**Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés (gratuit pour les enfants de moins de 16 ans accompagnés de leurs parents)**

### Renseignements et inscriptions

Renseignement et inscription : Contactez **Timothée Messager**  
"Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)