



# Atelier Cueillette & Cuisine : Plantes Sauvages du Littoral

Samedi 4 juin 2022, RDV au Parking de l'Écocentre à 13h

## Présentation de l'Atelier

Venez découvrir une cuisine saine et végétarienne agrémentée de plantes sauvages que l'on trouve sur le littoral, riches en saveurs et en couleurs !

On apprendra ensemble à équilibrer une assiette végétarienne, à préparer les plantes récoltées au cours de notre tour sur le littoral et les légumes de saison le plus simplement. Les personnes qui peuvent rester à la fin de l'atelier sont invitées à rester partager le dîner, pour les autres il sera possible d'emporter les mets préparés.

## Présentation de l'atelier

Nous irons à l'**Ile-grande (Pleumeur-bodou)** à la recherche des plantes sauvages comestibles.

Nous parlerons des plantes sauvages courantes dans ce milieu que l'on peut intégrer dans la cuisine végétarienne, de leurs bienfaits pour l'organisme. De retour à l'écocentre, nous les préparerons ensemble pour concocter un dîner exceptionnel! Repas convivial partagé à 19h30, fin prévue vers 20h30.

## Menu !

Dévoilé le jour de l'atelier...

## Déroulé de l'atelier :

**13h - Rendez-vous sur le parking de l'Écocentre et départ à la cueillette.**

16h - Retour de la cueillette à l'écocentre

16h30 - Début de l'atelier cuisine

19h30 - Repas à partager ou à emporter

## Le cuisiner

Cela fait 7 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, favoriser la santé sont autant de critères qui sont au centre de sa cuisine. Pour participer à ses ateliers, nul besoin d'être végétarien-e, ses ateliers sont plutôt

l'occasion d'ouvrir les horizons culinaires, de découvrir des nouveaux aliments. L'objectif est de devenir autonome et de pouvoir grâce aux notions apprises lors de l'atelier préparer un repas sain, gourmand, coloré et équilibré nutritionnellement.

## Équipement à prévoir

Un panier, des sacs en papier et une paire de ciseau/couteau pour la cueillette. Un tablier, un couteau, une planche à découper et des boîtes pour emporter les plats (si vous n'avez pas de couteau ou de planche convenable, ne vous en faites pas, nous sommes équipés)

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 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 :

**40 € (comprenant 1 repas)**

Ou tarif réduit pour les personnes ayant des difficultés financières.

## DURÉE : de 13h à 19h30

Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés.

## NOMBRE DE PLACES : 10

**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

Contactez **Timothée Messenger**

"Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)