



# Atelier : Cuisiner les plantes sauvages du jardin !

Mercredi 22 juin 2022, à l'Ecocentre de 13h30 à 19h

## Présentation de l'Atelier

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 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.

## Programme de l'atelier

Nous passerons l'après-midi ensemble pour partir à la recherche des plantes sauvages comestibles du jardin de l'écocentre, nous apprendrons à les identifier, à les nommer. De retour en cuisine, nous apprendrons à les préparer pour concocter des plats sains et gourmands qui nourriront notre créativité pour incorporer ces nouveaux aliments à notre cuisine quotidienne. Le soir on partagera le dîner ensemble, ce sera l'occasion d'échanger nos impressions et nos ressentis sur la journée, sur les plats... Pour les personnes qui le souhaitent évidemment.

## Menu :

Dévoilé le jour de l'atelier...

## Déroulé de l'Atelier

13h30 – Rendez-vous à la ferme associative (au bout du chemin) et présentations entre les participants et l'animateur.

De 14h à 16h – Promenade pour aller cueillir les plantes au jardin

De 16h à 19h – On se met en tenue et c'est parti pour la cuisine ! Une pause sera proposée vers 16h30 - pour manger ou boire à sa guise.

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 – Fin du repas et rangement

## Le Cuisinier

Cela fait 7 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, 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 par un repas pour expérimenter les nouvelles saveurs dans le partage et la convivialité.

## TARIFS : 40 €

### (Comprenant 1 repas)

Ou tarif réduit pour les personnes ayant des difficultés financières.

## DURÉE : de 13h30 à 19h

## 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

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)