

# STAGE : Découvrons et savourons les fleurs comestibles

Dimanche 10 juillet 2022 à l'Ecocentre Trégor

## Présentation du stage :

**Les fleurs comestibles sont des trésors méconnus** qu'il nous appartient de découvrir pour **apprécier leur beauté, leurs qualités nutritives, gustatives** et s'offrir des repas colorés et savoureux.

## Déroulement du stage :

### Matin :

- Accueil autour d'une tisane et d'une gourmandise fleuries
- Les raisons d'intégrer les fleurs dans l'alimentation
- Sécurité, principes de cueillette, conservation
- Les nombreuses utilisations en cuisine : crus, cuites, séchées, à l'huile, au vinaigre, dans des plats aussi divers que variés, en boissons, en décoration

### Après-Midi :

- Cueillette dans les jardins de l'Ecocentre et de la Ferme, nettoyage
- Préparation de sablés fleuris pour le goûter et d'une boisson aux fleurs
- Préparation du repas du soir
- Décoration des plats et de la table
- Repas et débriefing

## Durée : 1 Jour

Le 10 juillet 2022 de 10h à 20h30

Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés.

## Nombre de place : 9

Tarif : 60 €

**Tarif solidaire** pour les petits budgets : nous pouvons ajuster le tarif en fonction de vos moyens, n'hésitez pas à nous contacter.

## La formatrice :

**Claire Rose Vergain, cuisinière, restauratrice de longues années et maître d'apprentissage.** Claire a la passion des fleurs inscrites dans ses gènes. Elle a développé **une connaissance autour de l'immense et méconnu potentiel des fleurs** dans l'art de la cuisine. Claire est **passionnée par l'harmonie visuelle et gustative des plats** et saura vous transmettre de nombreuses idées pour chaque saison de l'année pour faire de vos repas des moments d'exception.

« **La cuisine touche à la notion de concorde, à l'amour et à la joie du partage** » **Olivier Roellinger**

## Équipement à prévoir

Un panier et une paire de ciseau/couteau pour la cueillette. Un tablier, un couteau, une planche à découper (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 !

Pour le repas du midi nous vous invitons à ramener un plat à partager pour faire une auberge espagnol ! Le goûter et le repas du soir est compris dans le stage.



## Renseignements & inscriptions

Contactez Aurélien/Elisa/Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)