



Atelier Cueillette & Cuisine : Algues fraîches

Mercredi 22 mars 2023 de 11h30 à 19h, RDV au Parking de l'Écocentre

Présentation de l'Atelier

Venez découvrir une cuisine végétarienne agrémentée d'algues que l'on trouve sur les côtes bretonnes (laitue de mer, dulse, nori, himanthalia elongata...) saine et riche en saveurs ! On apprendra ensemble à équilibrer une assiette à base de végétaux selon les principes de la macrobiotique, à préparer les algues récoltées au cours de la balade sur l'estran, à cuisiner les légumes le plus simplement, à cuire les céréales et les légumineuses correctement. 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 (apportez vos boîtes).

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 le cadre d'une cuisine saine basée sur le végétal et de leurs bienfaits pour l'organisme.

De retour à l'écocentre, nous les préparerons ensemble pour concocter un dîner exceptionnel!

Repas convivial partagé vers 18h30, fin prévue vers 20h.

Menu !

Dévoilé le jour de l'atelier...

Déroulé de l'atelier :

11h30 – Rendez-vous sur le parking de l'Écocentre et départ en voiture pour la cueillette d'algues. Prévoyez un casse-croute ou d'avoir mangé avant !

14h - Retour de la cueillette à l'écocentre et pause casse-croute et tisane (temps d'échange sur la cueillette d'algues)

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

18h30 - Repas à partager ou à emporter

Le cuisinier

Cela fait 8 ans que Tim Lipouz a créé son activité indépendante qui lui permet de transmettre son expérience en cuisine saine et végétale aux petits et grands. 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 connaissances apprises lors de l'atelier préparer un repas sain, gourmand, coloré et équilibré nutritionnellement.

Équipement à prévoir

Un seau, des ciseaux et des bottes pour la cueillette. Un tablier, un couteau et des boîtes pour emporter les plats (si vous n'avez pas de couteau 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.

Prévoyez un casse-croute ou d'avoir mangé avant !

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 11h30 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 Messenger** "Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com