

Atelier : "Crêpes et Galettes"

Perfectionnement : Pliages, Garnitures et Variations

Samedi 11 mai 2024 à l'Écocentre Trégor

Présentation de l'atelier :

Vous maîtrisez l'art de tourner galettes et crêpes, mais souhaitez aller plus loin ? Perfectionnez-vous dans cette riche tradition culinaire, incontournable de l'identité bretonne ! De la tradition ancienne à son évolution moderne, nous aborderons les différents pliages, et ce qu'il est possible de réaliser avec crêpes et galettes (mille-feuilles, pudding, kouign-amman, lasagnes, tagliatelles, crêpes colorées...).



Déroulement de l'atelier :

- Les thèmes seront tout d'abord développés sous forme de diaporama.
- Puis nous passerons à la pratique. Pour ce faire, il est demandé à chaque participant.e d'apporter un ingrédient de son choix : légumes, fruits, fromages, protéines végétales, tartinades, algues..., qu'il/elle imagine pouvoir entrer dans la composition de garnitures salées ou sucrées.
- Les pâtes et les bases telles que beurre, crème, épices, fleurs, légumes et quelques produits surprises sont fournis.
- Notre défi ? Trouver des associations savoureuses, pour créer tant de nouvelles galettes et crêpes garnies que de plats joliment présentés. Le résultat ? Une farandole de puzzles gourmands !
- Repas dégustation et débriefing.
- Nettoyage et rangement.

NB : Ce stage s'adresse aux personnes sachant "tourner".

Durée : 5h30 de 15h à 20h30 le samedi 11 mai

Autre date pour cet atelier : **jeudi 15 août**

Nombre de place : 8 (réservation obligatoire)

La formatrice :

Claire Vergain, 22 ans d'expérience dans le métier de la crêpe, dont 15 dans sa crêperie-restaurant "La Sabotière" à Lannion. Elle a formé tout au long de sa carrière nombre de crêpiers professionnels mais aussi des personnes souhaitant se régaler à la maison, avec l'objectif d'associer les saveurs aux couleurs si riches qu'offre la nature.

Équipement à prévoir :

Un tablier si vous le souhaitez, et idéalement votre rozell ou râteau et votre spatule. Nous pouvons vous en prêter.

Côté convivialité !

Vous aurez le plaisir de remporter votre production, avec en prime des recettes pour vous régaler en utilisant vos premiers essais.



Renseignements & inscriptions

Contactez Aurélien/Flora/Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com

Le lieu du stage :

Les stages et ateliers se déroulent **dans les jardins, la maison associative et l'atelier de l'Écocentre.**

Pensés, aménagés et rénovés de façon pédagogique, ces espaces sont en cohérence avec les valeurs écologiques de l'association. Ils se situent le long du **GR34, sur un site naturel préservé du bocage breton**, à quelques kilomètres de la mer et de la magnifique **Côte de Granit Rose**. Un cadre idyllique pour une respiration ressourçante et inspirante.



Profitez-en pour **découvrir notre Écocentre et rencontrer d'autres personnes qui partagent des aspirations et projets similaires aux vôtres !**

Expérimentant une écologie pratique s'inspirant des principes de l'éducation populaire et des low-techs, l'association propose à chacun.e de découvrir et d'essayer le "faire-autrement", le "faire ensemble" et le "faire soi-même". Ces temps d'échange et d'apprentissage **offrent la possibilité d'oser, de gagner en autonomie et de prendre confiance en son pouvoir d'agir.**

Nos stages et ateliers, se veulent accessibles à tous, traduisent notre volonté **d'accompagner les changements de comportement vers des modes de vie plus écologiques et résilients**. De février à octobre, ce sont environ 80 dates qui sont proposées dans de nombreux domaines : **travail du bois, menuiserie, charpente, éco construction, travail du métal, low-techs, vannerie, maroquinerie, jardinage, permaculture, arboriculture, assainissement écologique, cueillette et cuisine végétarienne.**

[Pour découvrir tous nos stages et ateliers, c'est ici !](#)

Par ailleurs, l'association propose une **sensibilisation créative** aux enjeux écologiques via l'accueil de public sur un parc de 2Ha, espace ludique d'expérimentation de solutions pratiques pour une transition écologique. Ouvert **d'avril à septembre**, et conçu pour être animé ou visité librement, il s'adresse à un public familial et touristique, ainsi qu'aux établissements publics et privés. [En savoir + ici !](#)

Accessibilité au lieu du stage:

En voiture ou camion, vous pouvez arriver jusqu'au [parking de l'Écocentre](#).

En train, vous pouvez arriver jusqu'à **la gare de Lannion en TGV à 11km de l'Écocentre**, (3h30 depuis Paris, 2h depuis Rennes). La [ligne de bus D du réseau péri-urbain TILT](#) peut vous amener à proximité de l'Écocentre en vous arrêtant à l'arrêt "Chardons" (3,1 km) ou "Keralegan" (4,5 km) sur la commune de Pleumeur-Bodou. Vous pouvez aussi facilement [louer un vélo électrique](#) pour faciliter vos déplacements durant votre séjour.

Renseignements & inscriptions

Contactez Aurélien/Flora/Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com

Politique tarifaire :

L'activité de stages et ateliers est gérée de manière **indépendante** et est **essentiellement auto-financée**.

Choisissant librement les thématiques et les intervenants avec lesquels elle collabore, l'association propose chaque année à de nouveaux formateurs de se tester, veille à renouveler son offre de stages et ateliers et expérimente de nouvelles formules.

Bien qu'elle ne soit pas pour l'instant engagée dans des démarches de certification et labellisation, l'association se donne pour mission de **garantir l'accessibilité au plus grand nombre et de façon pérenne**.

Deux tarifs sont ainsi proposés :

> Un **tarif de fonctionnement, qui correspond au prix juste** permettant à l'intervenant.e et à l'Écocentre de mener des activités pérennes économiquement, sans recherche de profit.

- ❖ **70%** des recettes vont à **l'intervenant.e** pour rétribuer les heures de préparation et d'animation, payer les charges associées à son statut professionnel, le matériel et l'outillage nécessaire ainsi que ses frais de déplacement.
- ❖ **30%** des recettes vont à **l'Écocentre** pour les heures passées à la communication, à la gestion des inscriptions, pour les frais liés à la mise à disposition du lieu du stage (eau, électricité, loyer, assurances), et pour l'achat des matières premières et la préparation des repas durant le stage.

> Un **tarif solidaire, accordé sans condition ni justificatif** à toute personne qui le sollicite lors de son inscription. Ce tarif offre **une réduction de 20% sur le prix du stage, et la possibilité de régler en plusieurs fois**.

Tarifs du stage (repas dégustation compris):

- Tarif de fonctionnement : 55€**
- Tarif solidaire : 44€**

Le **règlement du stage** se fait le jour même auprès de Claire.

Modes de paiement acceptés : espèces, chèques, Chèques Vacances, Pezh.

Soutenir notre tarif solidaire :

Le tarif solidaire est un effort financier consenti par l'Écocentre et l'intervenant.e.

Nous cherchons à **accroître ce mécanisme d'équité et de solidarité** afin de rendre plus accessible nos stages et ateliers aux budgets les plus modestes.

Si vous le souhaitez, **nous vous invitons à soutenir ce dispositif par un don** qui permettra d'accorder davantage de tarifs solidaires, et de proposer une réduction plus importante.

Vous pouvez nous **faire un don en ligne via HelloAsso**.

Nous vous délivrons ensuite un reçu fiscal vous **ouvrant droit à une déduction fiscale équivalente à 66%** de votre don, dans la limite de 20% de votre revenu imposable, ou une réduction d'impôt sur les sociétés de 60% du montant de ces versements, plafonnée à 20 000€ ou 5 ‰ (5 pour mille) du chiffre d'affaires annuel hors taxes si vous le faites via une entreprise.

Autres financements :

L'Écocentre Trégor **n'étant pas un organisme de formation, aucun financement (CPF, OPCO, Pôle Emploi) ne peut être débloqué**. Malgré tout, certains employeurs ou comités d'entreprise ont déjà accepté de prendre en charge une partie ou la totalité du tarif. Vous souhaitez soumettre une demande de financement ? Sollicitez-nous afin d'obtenir un devis.

Renseignements & inscriptions

Contactez Aurélien/Flora/Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com



Bulletin d'inscription

Pour vous inscrire, renvoyez ce bulletin complété à :

Écocentre Trégor

Route du Radôme

22560 Pleumeur-Bodou

ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com

Merci de remplir une fiche par stage souhaité !

Atelier : "Crêpes et Galettes" Perfectionnement : Pliages, Garnitures et Variations Samedi 11 mai 2024 à l'Écocentre Trégor

Nom : _____ Prénom : _____

Commune et code postal : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Conformité RGPD : L'association Écocentre Trégor s'engage à respecter et à appliquer la réglementation en vigueur en France (Loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée) et dans l'Union Européenne (Règlement UE 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données, dit "RGPD") en matière de protection des données à caractère personnel. Contactez nous pour toute information ou exercice de vos droits *Informatique et Libertés* sur les traitements de données personnelles gérés par l'association.

Cochez ces cases si :

- Vous ne souhaitez pas recevoir les 4 newsletters annuelles de l'association Écocentre Trégor vous informant des actualités et dates des futurs stages et ateliers.
- Vous ne souhaitez pas figurer sur des photos et/ou vidéos* prises lors du stage ou de l'atelier.

* Les photos et vidéos prises durant les stages et ateliers sont strictement réservées à l'usage de l'Écocentre Trégor et uniquement à des fins de communication et de promotion des activités de l'association sur des supports numériques ou papier. Elles ne seront en aucun cas communiquées à un tiers.

Cochez les options choisies :

TARIF (repas dégustation compris) :

- Tarif de fonctionnement : 55 €
- Tarif solidaire : 44€

DON DE SOUTIEN :

- Je fais un don de _____ €
- Je souhaite un reçu fiscal.

Annulation :

- Si vous ne souhaitez plus / ne pouvez plus participer à un stage, nous vous remercions de nous le faire savoir dans les plus brefs délais.

Renseignements & inscriptions

Contactez Aurélien/Flora/Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com