

## Stage : “La cuisine végétarienne sous l’angle du cru gourmand, de la beauté et de l’anti-gaspi”

Du mardi 6 au jeudi 8 août 2024 à l’Écocentre Trégor

### Présentation du stage :

Une cuisine végétarienne, bio et majoritairement locale sur 3 thèmes :

#### La « cuisine du cru » gourmand

Intégrer le cru dans son alimentation, c’est s’offrir une alimentation vivante, vitalisante, gourmande, riche en parfums et saveurs.

- Soupe de pastèque
- Lasagnes de courgettes à la sauce Napolitaine
- « Fromage végétal » dans son habit de graines
- Tartelette chocolat – framboises
- Au goûter : crumble aux fruits de saison



#### La cuisine en beauté

Réaliser des assiettes « Tableaux », créatives et colorées.

L’art culinaire s’appuie sur nos 5 sens. Soigner le visuel d’un plat magnifie le plaisir gustatif !

- Déclinaison du Gargouillou
- Salade aux algues, sarrasin, radis et volutes de carottes
- Fromages aux épices et aux fleurs
- Gâteau de fruits
- Au goûter : lemon curd en 1/2 coque de citron



#### La cuisine anti-gaspi

Un des leviers pour manger sain et veiller à l’équilibre de son budget !



- Gaspacho de concombre et son île flottante
- Chips de peau de pommes de terre sur purée et feuilles de courgettes farcies aux pieds de champignons
- Foujou ou crème de fromage
- La valse du pain d’épices
- Au goûter : Muffin aux peaux de bananes

Ce stage s’adresse aux débutant.es comme aux initié.es.

### Déroulement du stage :

Cycle sur 3 après-midi et soirée : de 14h30 à 21h00

- de 14h30 à 15h30 : diaporama sur la thématique du jour
- de 15h30 à 19h30 : réalisations des recettes entrecoupées par un goûter
- de 19h30 à 20h30 : repas
- de 20h30 à 21h : nettoyage

### La formatrice :

**Cuisinière, restauratrice de longues années et maître d’apprentissage, Claire Rose Vergain** a développé

une connaissance sur l’harmonie visuelle et gustative des plats associés à l’alimentation de saison, majoritairement locale, et tant à visée économique qu’écologique.

Elle saura vous transmettre de nombreuses idées pour faire de vos repas des moments d’exception !



*“L’art culinaire marie les produits pour en exalter les saveurs, contraster les textures et nous offrir la beauté sur une assiette.”*

**Claire Vergain**

## Renseignements & inscriptions

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

## Équipement à prévoir

Un tablier, un couteau, et une planche à découper, si vous aimez cuisiner avec votre matériel.

## Côté convivialité !

Plaisir de savourer les plats et goûters cuisinés ensemble, et de pouvoir partager nos ressentis. **Pensez à nous signaler intolérance ou allergie !**

## Durée : 3 après-midi et soirées

Les mardi 6, mercredi 7 et jeudi 8 août de 14h30 à 21h

**Nombre de places : 10 maximum, 5 minimum.**

## 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.

## Hébergement

Sous réserve des places disponibles, nous offrons la possibilité de **dormir gratuitement dans le dortoir** (6 lits / espace non chauffé) de notre maison associative ou à proximité **dans votre tente ou véhicule aménagé.**

Les conditions d'accueil sont plutôt rustiques (pas d'eau chaude). Pour plus de confort, demandez la liste des hébergements près de chez nous.

Accueil possible la veille du premier jour de stage **avant 18h00** (sur demande).

## Renseignements & inscriptions

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

## Politique tarifaire :

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

- Tarif de fonctionnement : 150€**
- Tarif solidaire : 120€**

**Repas et goûters inclus.**

**Un chèque ou un virement d'acompte de 50 euros** vous est demandé pour valider votre inscription.

## 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](mailto: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](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)

**Merci de remplir une fiche par stage souhaité !**

**“La cuisine végétarienne sous l’angle du cru gourmand, de la beauté et de l’anti-gaspi”**

Du mardi 6 au jeudi 8 août 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 :	DON DE SOUTIEN :	HÉBERGEMENT :
<input type="checkbox"/> Tarif de fonctionnement : 150€	<input type="checkbox"/> Je fais un don de _____ €	<input type="checkbox"/> Dortoir (6 lits/non chauffé)
<input type="checkbox"/> Tarif solidaire : 120€	<input type="checkbox"/> Je souhaite un reçu fiscal.	<input type="checkbox"/> Tente ou véhicule aménagé
		<input type="checkbox"/> En dehors de l’Écocentre

**Acompte à l’inscription :**

Afin de valider votre inscription, nous vous remercions de l’accompagner d’un acompte de **50€**, ce dernier pouvant être réglé par chèque à joindre au bulletin d’inscription, ou par virement bancaire sur le compte de l’Écocentre Trégor :

**RIB: Association Écocentre Trégor Spored All**

**Établissement :** 20041 / **Guichet :** 01013 / **N° de compte :** 0773348T034 / **Clé RIB :** 55

**IBAN :** FR14 2004 1010 1307 7334 8T03455

**BIC :** PSSTFRPPREN

Le solde vous sera demandé au démarrage du stage.

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

**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.

- En cas d’annulation du stage de notre part ou de désistement de votre part au plus tard **20 jours avant** le début du stage, **l’acompte vous sera reversé intégralement.**

- En cas de désistement de votre part **moins de 20 jours avant** le début du stage, **l’acompte ne vous sera pas remboursé.**

**Renseignements & inscriptions**

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