

STAGE : RÉALISEZ VOTRE MARMITE NORVÉGIENNE

Samedi 15 mars 2025 à l'Écocentre Trégor

PRÉSENTATION ET DÉROULÉ DU STAGE

La marmite norvégienne est un **contenant isotherme** dans lequel est placé une cocotte, une casserole ou un faitout. La cuisson des aliments est démarrée sur le feu et se poursuit dans cette caisse isolée, **sans aucune source d'énergie extérieure**.

La cuisson en marmite norvégienne présente de **nombreux avantages**. Outre une **importante réduction de la consommation d'énergie** (de 50% à 80%), elle vous permet aussi de **conserver les nutriments et arômes de vos plats**, et de les laisser mijoter **sans avoir à les surveiller**.

Elle est particulièrement adaptée à la cuisson des légumes, légumineuses, céréales, mais aussi des ragoûts ! Ses **propriétés isothermes** sont idéales pour conserver un plat au chaud sans avoir à le réchauffer. De plus, la marmite est **transportable** !

Pendant cette journée dans notre atelier, **vous réaliserez votre marmite norvégienne** (adaptée à une cocotte ou faitout standard, non compris dans le stage) à partir de contreplaqué et d'isolant.

AU PROGRAMME :

Ce stage sera l'occasion de **découvrir et d'acquérir des bases de menuiserie** et d'utiliser les outils de découpe, d'assemblage, de ponçage, de finition et de protection du bois.

Des **temps pratiques** alterneront avec des **temps théoriques et d'expérimentation de cuisson à la marmite norvégienne**.



LE FORMATEUR

Ingénieur en éco-construction de formation, **Aurélien LEGEARD** est animateur à l'Écocentre Trégor depuis neuf ans. Alliant créativité et résilience, il n'a de cesse d'expérimenter la conception de nouveaux objets et de projets durables et innovants.

Investi sur les chantiers de rénovation écologique de l'association, il est également passionné par les techniques de cuissons alternatives comme les fours solaires, les rockets stoves et les fours en terre/paille, dont il transmet tous les secrets de réalisation lors de ses stages et animations.



ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Chaussures de marche ou de travail.

- Des vêtements solides, chauds, confortables.

Tout le matériel et l'outillage nécessaires sont prévus et compris dans le prix du stage.

NB : Vous pouvez amener vos propres outils si vous souhaitez vous exercer avec.

CÔTÉ CONVIVIALITÉ !

Pour le repas du midi, nous vous invitons à **ramener un plat à partager** pour une auberge espagnole à la bretonne !

DURÉE

Une journée, le samedi 15 mars 2025 de 9h à 18h.

NOMBRE DE PLACES

6 maximum, 4 minimum.

LIEU, ACCESSIBILITÉ, MODALITÉS D'ACCUEIL

RETROUVEZ **TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES ICI !**

TARIFS DU STAGE

-  « Fonctionnement » : **135 €**
-  « Je suis solidaire » : **149 €**
-  « J'ai besoin de solidarité » : **121 €**

POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS TARIFS, **C'EST PAR ICI !**

POUR TOUT RENSEIGNEMENT...

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

POUR LES IRRÉDUCTIBLES QUI PRÉFÈRENT S'INSCRIRE « À L'ANCIENNE » :

- Téléchargez et remplissez **lisiblement** le bulletin d'inscription **en cliquant ici**.
- Envoyez-nous votre bulletin **accompagné de votre règlement** à l'adresse postale suivante : Écocentre Trégor – Route du Radôme 22560 Pleumeur-Bodou.
- ✉️ Nous vous confirmerons par mail la bonne réception de ces éléments.

