



p3/ JOURNÉES DE FORMATION *TOUS PUBLICS* 4 thématiques CBV - niveau découverte/initiation -

Axés sur les techniques et les ingrédients permettant une alimentation végétale et gourmande, les cycles de formation CBV s'articulent autour de quatre journées thématiques.

JT1/ CUISINER BIO POUR LES VÉGÉTARIENS

BUT DE LA FORMATION

Réussir la transition d'une cuisine traditionnelle à une cuisine végétarienne, bio et de saison.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ▶ Savoir substituer au quotidien les protéines animales par l'utilisation judicieuse de protéines végétales.
- ▶ Comprendre les logiques propres à une alimentation saisonnière, redécouvrir la cuisine gourmande des légumes.
- ▶ Apprendre à adapter des recettes de la cuisine traditionnelle française en mode biologique et végétal.

INTERVENANTS

- Philippe ANNESTAY
CHEF BIO-TERROIR
- Rose LE MEUR
CHEF BIO-VÉGÉTAL

DÉROULEMENT

8h30 Accueil chaud et sucré et présentations diverses
9h-12h Préparation en ateliers
12h30 Repas pris en commun
13h30-15h Ateliers
15h-16h30 Apports théoriques
16h30 Echanges et collation

JT2/ CUISINER BIO POUR LES RÉGIMES SPÉCIAUX

BUT DE LA FORMATION

Disposer de réponses culinaires adaptées aux principaux régimes des intolérants alimentaires.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ▶ Se familiariser avec les différents régimes alternatifs en lien avec les principales intolérances alimentaires : sans gluten, sans laitage, sans oeufs, sans sucre.
- ▶ Savoir utiliser au quotidien les ingrédients phares d'un régime hypotoxique.
- ▶ S'informer sur les solutions de fond à apporter au problème des intolérances, par un modèle d'alimentation.

INTERVENANTS

- Gérard PERROT
NATUROPATHE-NUTRITIONNISTE
- Maëlis VALIN
CHEF BIO-VÉGAN

DÉROULEMENT

8h30 Accueil chaud et sucré et présentations diverses
9h-12h Préparation en ateliers
12h30 Repas pris en commun
13h30-15h Ateliers
15h-16h30 Apports théoriques
16h30 Echanges et collation

JT3/ RÉALISER DES PÂTISSERIES BIO ET VÉGÉTALES

BUT DE LA FORMATION

Disposer de techniques et recettes pour réaliser des pâtisseries françaises traditionnelles en mode allégé et gourmand.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ▶ Savoir comment substituer l'utilisation de graisse animale par l'utilisation de graisse d'origine végétale.
- ▶ Connaître les caractéristiques et l'usage des ingrédients clés pour fabriquer des pâtisseries plus diététiques.
- ▶ Pouvoir décliner en différents desserts un ingrédient frais dans la logique d'une pâtisserie saisonnière.

INTERVENANTS

- Guillaume ORDENEZ
MAÎTRE PÂTISSIER BIO
- ROSE LE MEUR
CHEF BIO-VÉGÉTAL

DÉROULEMENT

8h30 Accueil chaud et sucré et présentations diverses
9h-12h Préparation en ateliers
12h30 Repas pris en commun
13h30-15h Ateliers
15h-16h30 Apports théoriques
16h30 Echanges et collation

JT4/ LA CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

BUT DE LA FORMATION

Connaître les caractéristiques et les principaux emplois des Huiles essentielles culinaires.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ▶ Disposer de techniques et recettes permettant la réalisation de Plats et Desserts intégrant les Huiles essentielles.
- ▶ Savoir utiliser les Huiles essentielles dans une logique de préservation des denrées et aliments.
- ▶ Acquérir des notions précises sur les bienfaits de l'utilisation des Huiles essentielles dans l'alimentation.

INTERVENANTS

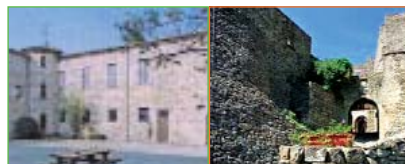
- Rose LE MEUR
CHEF BIO-VÉGÉTAL
- Gérard PERROT
NATUROPATHE-NUTRITIONNISTE

DÉROULEMENT

8h30 Accueil chaud et sucré et présentations diverses
9h-12h Préparation en ateliers
12h30 Repas pris en commun
13h30-15h Ateliers
15h-16h30 Apports théoriques
16h30 Echanges et collation

SESSION À L'ANCIEN MONASTÈRE DE SAINTE CROIX
 Deux cycles composés des 4 journées thématiques présentées ci-dessus seront proposés dans ce lieu en 2015-2016.

- 1^{er} Cycle : les 26 et 27/10/15, puis les 10 et 11/11/15
- 2^{ème} Cycle : les 14 et 15/04/16, puis les 21 et 22/04/16



SESSIONS AU CHATEAU DU POËT CÉLARD
 Deux cycles composés des 4 journées thématiques présentées ci-dessus seront proposés dans ce lieu en 2015-2016.

- 1^{er} Cycle les week-end du 05-06/12/2015 et 12-13/12/2015
- 2^{ème} Cycle les week-end du 13-14/02/2015 et 20-21/02/2016