11 MAI - 25 MAI - 15 JUIN - 05 OCTOBRE - 09 NOVEMBRE - 07 DÉCEMBRE

Ateliers Cuisine Vivante

32 rue Pasteur 44340 Bouguenais

Venez découvrir les gestes et savoir-faire des générations passées qui, par observation, ont permis à l'humain de traverser les époques.

Notre cuisinier vous fera découvrir avec passion les techniques et astuces pour recommencer chez vous.

RÉSERVATION

obligatoire

DURÉE

Durée: 3 heures

DATES / HORAIRE(S)

- 11 mai
- 25 mai
- 15 juin
- 05 octobre
- 09 novembre
- 07 décembre

Horaire : 16:00 à 19:00

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les séances de ce cycle fermentation, vous permettront de travailler des produits bio et locaux. L'objectif est de partager et de trouver l'organisation pour reproduire avec succès les recettes. - Samedi 13 janvier 2024 : Atelier d'initiation aux laitages maison - Samedi 10 février 2024 : Initiation à la fermentation et réalisation de pâtes levées (pain au levain, pâte à pizza, bretzel) - Samedi 11 mai 2024 : Usage des légumineuses (houmous/pita ou mayonnaise Dahl, desserts) - Samedi 25 mai 2024 : Balade et découverte des plantes sauvages comestibles (animation au château de la Frémoire pour les 48h de l'Agriculture Urbaine, horaires à venir) - Samedi 15 juin 2024 : Réalisation d'une pâte brisée et expérimentation de trois propositions à décliner (quiche, tarte meringuée, tarte légumes) - Samedi 5 octobre 2024 : Initiation aux laitages maison (laitages fermentés et fromages frais) - Samedi 9 novembre 2024 : Réalisation de pâtes levées (pain au levain, pâte à pizza, bretzel) - Samedi 7 décembre 2024 : Application des techniques de

fabrication de légumes condiments et de légumes lacto-fermentés (dont une choucroute) Atelier d'initiation aux laitages maison : cet atelier a pour but de vous initier (matériel nécessaire, entretien du ferment, recettes, etc) à la confection de laitages fermentés et fromages frais. Vous repartez avec une production finalisée sur place. Atelier Pâtes levées : cet atelier a pour but de vous initier à la confection du pain au levain en effectuant toutes les étapes de production en 2h30. La pâte à pizza et les bretzel seront également présentés pour notre plus grand plaisir ! Vous repartirez avec un pain fraîchement cuit. Atelier Condiments et légumes lacto-fermentés : initiation à la lactofermentation des légumes (matériels, modes opératoires, recettes, etc. Production d'une choucroute et de condiments selon la saison. Vous repartez avec une choucroute ou deux bocaux de condiments. Bocaux fournis dans le prix. Atelier de cuisine utile - 3 technique pour se nourrir toute l'année : préparation d'une pâte brisée pour une quiche ou tarte aux fruits. Deux plats/une méthode de cuisson : salade céréalienne et galettes complètes. Atelier de cuisine utile - 3 techniques pour des desserts toute l'année : trois bases de dessert à décliner selon la saison : le crumble, la tarte aux fruits et le clafouti. Atelier Boissons vivantes : découverte des boissons fermentées maison à bases de fleurs sauvages (kéfir, kombucha, limonade de fleur, etc...), entretien et production. Balade botanique: Découverte des plantes (cueillettes et cuisine de plantes sauvages) dans le cadre d'une balade botanique aux alentours de la Sèvre Nantaise à Vertou.

€ TARIFS

tarifs modulés en fonction des thématiques : 20 euros pour l'atelier « Pâte brisée » et « Usage des légumineuses » ; 35 euros les ateliers « laitages maison », « pâtes levées » ; 40 euros pour l'atelier « légumes condiments et lactofermentés (choucroute) »

CONTACT

Lien de réservation : https://www.helloasso.com/associations/le-lieu-utile/evenements/cuisine-vivante-2023-2024
Attention : l'inscription doit être effectuée au plus tard 4 jours avant la séance.
ADHESION OBLIGATOIRE à

l'Association Le Lieu Utile
Contact : bonjour@lelieuutile.com

Sortie proposée dans le Carnet de Balades conçu par Écopôle