



## Les principes et techniques d'une cuisine végétarienne, locale et de saison

*Du jardin à l'assiette*

### Objectifs pédagogiques

- Appliquer les principes d'une alimentation végétale équilibrée (saine et durable) et identifier les alternatives aux protéines animales
- Mettre en oeuvre des bases techniques liées à la cuisine des végétaux (taillage, cuisson...)
- Construire des menus à partir des produits du jardin dans le respect de la saisonnalité
- Construire des stratégies d'intégration de recettes végétariennes dans sa pratique quotidienne
- Identifier et utiliser sans danger des plantes sauvages courantes et facilement reconnaissables
- Créer des recettes en s'appuyant sur des bases techniques

### Prérequis

Aucun

### Évaluation

Réalisation quotidienne par les stagiaires de plusieurs recettes végétariennes dégustées et évaluées en groupe.

Bilan de la semaine : retours des participants et évaluation sommative.

### Public

Porteurs-ses de projet en lien avec la cuisine, professionnel-les qui souhaitent proposer des alternatives végétales dans leur activité, personnes en reconversion professionnelle.

### Moyens matériels et pédagogiques

La pédagogie active est privilégiée tout au long de la formation, via des outils collaboratifs.

La formation alterne les apports théoriques et la mise en pratique dans une cuisine professionnelle et une salle attenante.

La visite d'un jardin et une ballade avec un professionnel des plantes sauvages sont prévues.

Les fiches techniques et les supports théoriques seront mis à disposition des stagiaires en version dématérialisée.



40 h / 5 jours (en groupe)



1 400 €



Tiers-lieu Le Battement d'ailes  
460 village de launionie  
19 150 CORNIL



le battement / d'ailes  
Centre agroécologique & culturel



### Prochaine session

- du 19 au 23 juin 2023
- du 25 au 29 septembre 2023



9h - 18h



Aurélien Vicente, Le Battement d'Ailes  
aurelie.vicente@lebattementdailes.org  
07 88 59 88 32



## Les principes et techniques d'une cuisine végétarienne, locale et de saison

*Du jardin à l'assiette*

### Contenus

#### Module 1 (Jour 1) : Introduction et Principes généraux

- L'équilibre dans l'alimentation végétarienne : les sources de protéines végétales et les associations dans l'assiette
- L'approvisionnement en matières premières locales, de saison, produites dans le respect du vivant
- Rencontre avec un producteur maraîcher, visite d'un jardin et cueillette
- Réalisation d'un menu complet végétarien à partir de la cueillette réalisée

#### Module 2 (Jours 2 et 3) : Céréales (avec et sans gluten), légumineuses et oléagineux

- Découverte : variétés, utilisation, cuisson et intérêt
- Réalisation de recettes avec ces différents éléments (galettes, croquettes, pâtés végétaux ...)

#### Module 3 (Jour 4) : Les pâtes

- Tarte, cake, beignet, crumble, pâtes levées... utilisations et déclinaisons (aussi bien sucrées que salées)
- Confection de plusieurs recettes avec ou sans gluten (samoussas, empanadas, brioche, muffin sucré/salé, acras ...)
- Les sauces et condiments (raita, ketchup, pickles, pesto...)

#### Module 4 (Jour 5) : Reconnaissance et cuisine des plantes sauvages

- Les principes de la cueillette
- Balade, reconnaissance et récolte
- Réalisation de plusieurs recettes à partir des plantes cueillies

### Formatrice

#### Audrey PLAIRE



Ancienne travailleuse sociale, c'est en se reconvertissant dans le domaine de la cuisine qu'elle a pu expérimenter et créer son univers à la fois végétal, coloré et

gourmand. Elle anime divers ateliers autour d'une alimentation plus durable et partage son enthousiasme autour de recettes à base de produits de saison, saines et créatives. Elle met un point d'honneur à transmettre sa vision et ses astuces culinaires dans un climat propice au partage et à la convivialité.

### Avec l'intervention de :

#### Ferme Commune

Petite ferme installée sur le site, conduite par un groupe de personnes en polyculture et élevage dans une démarche agroécologique.

#### Malau LHUILLERY



Ancienne animatrice socioculturelle, elle s'est spécialisée au gré des rencontres et formations dans la culture des plantes aromatiques et médicinales.