

STAGE DE DECOUVERTE DANS UNE NATURE ACCUEILLANTE

« Stage CUISINE »

Du vendredi 5 juin, arrivée entre 16 et 19h, au dimanche 7 juin 2020, vers 17h.

2 jours pour apprendre 4 techniques et se régaler !

Dans l'Yonne - EN BOURGOGNE -



LIEU : Lalande (89130), 25 km d'Auxerre, 5 km de Toucy.

Stage 2 jours/2 nuits : 195 euros par personne en pension complète (recouvrant animation de la formation, hébergement, petits déjeuners, repas, ménage et draps). Chambres de 2 à 4 personnes. Chambres individuelles en sus. **Cuisine végétarienne, locale et de saison.**

Le Hameau de Lalande se situe à Lalande dans l'Yonne, à 170 kms au sud de Paris. Cette très belle propriété s'étend sur 5 000 m² de jardin, entourée par la nature, belle vue dégagée, vallonnée et boisée. Calme et détente assurés, à 5 minutes en voiture de la petite ville de Toucy.

www.facebook.com/leHameauDeLalande

PROGRAMME

Les thématiques suivantes seront abordées:

La Lacto fermentation : Il s'agit de la transformation des aliments par des micro organismes, bactéries, levures... D'un point de vue scientifique, la fermentation est le processus par lequel, en l'absence d'oxygène, un micro organisme transforme le sucre en une autre substance.

Les pickles: Les pickles sont un assortiment de petits légumes que l'on conserve dans une saumure à base d'eau, de vinaigre, de sucre et de sel. Avec la lacto fermentation, ces deux

thématiques permettent de produire des réservoirs de vitamines et de pro biotique dont on peut avoir accès toute l'année.

Le chutney : comme une confiture, mais aigre douce, on retrouve souvent ce condiment dans la cuisine indienne, mais il s'adapte parfaitement à notre culture alimentaire, notamment en accompagnant le fromage mais aussi d'autres mets.

Les sels de légumes ou d'herbes : fabriqué à partir des parties les moins nobles des légumes ou simplement à partir d'herbes aromatiques. Ces types de sels permettent de remplacer les bouillons cubes du commerce, ainsi que de parfumer de nombreux plats.

STAGE ANIMÉ PAR Aurélien de VILLELE

« Il y a six ans, j'ai fait une reconversion dans le monde de la cuisine, l'évolution fût rapide, en commençant en tant que commis plongeur, pour me retrouver à la place de chef dans les brasseries haut de gammes de Berlin, puis chef de la cantine de l'ambassade de France à Berlin... Aujourd'hui je me recentre sur le partage et la transmission du savoir au sein de l'association du P.A.R.C. ». Notre association, le P.a.r.c (Produire, s'Alimenter, se Réunir, Créer), initie depuis 3 ans de nombreuses actions collectives autour de **l'autonomie alimentaire et la valorisation des produits de notre territoire.** Notre association est dans un milieu très rural dans la communauté de communes de Puisaye-Forterre .Toujours à la recherche de solutions pour une consommation responsable et conviviale, l'association voit comme un enjeu majeur dans ce projet, en plus du lien social, un moyen d'**apprendre à limiter le gaspillage alimentaire.** De nombreuses demandes venant des 200 adhérents et de maraîchers partenaires a fait mûrir ce projet et cette envie.

S'INSCRIRE en téléphonant au 06 89 17 55 30 (Anouk) ou par mail lehameaudelalande@gmail.com



MASSAGES - En supplément - 45 € les 45 minutes

Massages Kobido ou réflexologie plantaire thaïe (Réservation obligatoire)