

Description :

Comment allier le légume cultivé et le sauvage pour régaler les papilles des grands et des petits.

Une bonne manière d'introduire une alimentation végétale et vivante dans les assiettes, le burger vu d'une manière sauvage, raffinée et bon pour la santé de chacun, voilà le challenge que l'on va relever durant cet atelier de 5 heures.

Contenu :

1 partie pratique et théorique dans la Nature le matin

- Cueillettes de plantes sauvages
- Avantages des plantes choisies pour la réalisation
- Préparation des légumes cultivés

1 partie pratique en atelier de cuisine (2 heures le midi) :

- Confection du petit pain à burger au blé ancien
- Préparation du steak végétale et de la mayonnaise végétale (sans oeuf)
- Préparation d'une salade sauvage en accompagnement
- Préparation de frites végétales peu grasses
- Dégustation en ensemble

Prérequis : Aucun

Public cible : Adultes et enfants en soif de découvrir la nature dégustable, sauvage à proximité de chez soi. Mais aussi les professionnels désireux d'approfondir et embellir leur belle cuisine végétale.

Objectifs :

Le but de cet atelier est d'être autonome pour confectionner un repas mi-cultivé mi-sauvage en associant la gourmandise et la finesse d'une cuisine sauvage et lumineuse. Même les enfants n'y résistent pas.

Informations complémentaires : A l'inscription vous recevrez toutes les informations nécessaires

Date

Horaire: 9 - 15h

Durée : 10h avec les pauses

Tarif: 50€ pour les adultes et 30€ pour les enfants de moins de 14 ans.

Lieu du cours : Région d'Annecy généralement MARLIOZ (74270) [préciser après l'inscription](#)



Bulletin d'inscription :

« Associer le cultivé et le sauvage dans un bon Burger d'Âme »

Atelier cuisine sauvage en se faisant plaisir et découvrir qu'il est possible de faire de merveilleux plats pour vous, votre famille et vos amis.

Pour s'inscrire, choisir une date programmée au calendrier à l'adresse suivante :

Les stages sont indiqués sur le calendrier, attention à vérifier l'endroit du stage (généralement en région Rhône-Alpes).

Cueillette et cuisine : en famille ou entre amis, pour groupe jusqu'à 8 personnes.

TARIF Journée cueillette et cuisine du samedi de 9h00 à 21h00 **50€ au lieu de 70€**

Il est aussi possible de créer des stages à la journée sur demande pour des groupes à partir de 6 personnes.

Date choisie (inscrire la date choisie)

Nom : Prénom :

Adresse:.....

Code postale/ville : Tél portable.....

Courriel :

Réservation Ci-joint mon chèque d'arrhes pour personne(s) **50 €** pour la journée soit d'un montant de :€, à l'ordre Stève Defaudais à l'adresse 840 route des Pessots 74270 Marlioz .

Annulation : En cas de nombre de participants insuffisant ou de cas de force majeure annulant l'animation, vos arrhes vous seront rendues. Elles seront conservées en cas d'annulation de votre part à moins de 15 jours.

Fait à.....

le.....

Signature : Merci de me contacter par tél au **06 65 35 79 12** avant inscription pour vous assurer des places disponibles. Votre inscription sera confirmée à réception de votre fiche d'inscription. Fiche à renvoyer le plus tôt possible avant la date choisie à l'organisateur.

