

ORGANISATION

Cuisine végétale



PRESENTATION

Cette formation place le végétal au centre de l'assiette.

L'idée est de permettre la découverte d'aliments, de produits et de techniques culinaires spécifiques aux cuisines végétarienne et végétalienne.

Chaque séance de cours est consacrée à une thématique précise : les alternatives à la viande, les légumineuses, l'ayurveda, les féculents sans gluten, les oléagineux et laits végétaux, la germination, etc.

Une courte présentation théorique est proposée en début de séance. Le reste du cours est consacré à de la pratique dans le but de réaliser un menu équilibré et de le déguster tous ensemble.

AGENDA et HORAIRES

La formation est programmée le lundi de 17h à 22h aux dates suivantes :

<https://www.cefor.be//formations.php?Adm=359>

Attention, le premier cours se terminera exceptionnellement à 20h30. Il s'agit en effet d'un cours d'introduction qui impliquera moins de pratique.

MATERIEL A PREVOIR

- Essuies de vaisselle : 2
- Couteaux de cuisine
- Vêtements de cuisine : 1 tablier et 1 couvre-chef (charlotte, casquette, etc.)
- Chaussures de sécurité : des chaussures fermées et antidérapantes (même si la météo est agréable !)
- Une ou deux boîtes (type Tupperwaere) afin de récupérer d'éventuels restes alimentaires en fin de cours
- 10 € pour les fournitures alimentaires
Attention, pour le 1er cours, il vous est demandé d'apporter la somme de 30 € afin de constituer la provision de trois premières séances.
- Les recettes (communiquées par mail avant chaque séance)

Si du matériel plus spécifique à l'une ou l'autre recette devait s'avérer nécessaire, l'information sera systématiquement transmise par courriel avant le cours.

Sauf si vous avez l'habitude de manger tôt dans la soirée, il est inutile de prendre votre pique-nique. Un petit repas sera au minimum toujours réalisé.

RECETTES

Les recettes (ou liens vers celles-ci) seront systématiquement transmises par courriel avant le cours. L'idéal sera bien entendu de les imprimer afin de pouvoir participer au cours de manière efficace.