



terre vivante

reservation@terrevivante.org (part.)
formation@terrevivante.org (pro.)

40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

Les secrets de la cuisine crue

Alimentation // Cuisine // Ecologie ©Copyright Terre vivante

Découvrez les bienfaits de l'alimentation vivante, source de vitalité !

Une nouvelle façon de cuisiner, en laissant les aliments dans leur état naturel, préservant ainsi toutes leurs propriétés gustatives et nutritionnelles.

DATE(S) ET LIEU(X)

- du 3 au 4 juin 2021
à Terre vivante (38710 Mens)

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

HORAIRES

9h-17h30

EFFECTIF

12 stagiaires maximum

FORMATEUR(S)

Bérengère Foyard

COÛTS PÉDAGOGIQUES

▪ Particuliers : 270€ TTC
(déjeuners inclus)

Réservations et informations :
www.boutique.terrevivante.org

Nous contacter :

reservation@terrevivante.org
04 76 34 36 35

▪ Formation pro. : 480€ TTC
(déjeuners non inclus)

Financements possibles selon
votre situation professionnelle (Pôle
Emploi, VIVEA, FAFCEA, Uniformation, ...)

Nous contacter :

formation@terrevivante.org
04 76 34 80 85

> PUBLIC CONCERNÉ

Tout public (particuliers, professionnels, porteurs de projets...) désirant apprendre les règles de base pour cuisiner des repas crus.

> OBJECTIFS

- Découvrir la cuisine crue
- Apprendre les règles de base pour cuisiner des repas crus
- Mettre en pratique chaque geste pour réaliser jus, assiettes, desserts...

> PROGRAMME

Contenu détaillé page suivante.

> INFOS PRATIQUES

- Age minimum pour participer : 18 ans
- Matériels nécessaires : un tablier de cuisine et un carnet de note.
- Restauration : les déjeuners sont préparés surplace lors du stage.

DORMIR A TERRE VIVANTE !

Possibilité de loger sur place, au coeur de nos jardins, en chambre individuelle ou collective. Dîner et petit déjeuner inclus.

<http://www.terrevivante.org/1750-dormir-a-terre-vivante.htm>

> MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pour permettre une immersion totale dans le monde de la cuisine crue, chaque formation a lieu dans une cuisine professionnelle, avec un contenu de formation alliant environ **70% de pratique et 30% de théorie.**

Une partie théorique suivie d'une partie pratique en réalisant plusieurs recettes puis en les dégustant.

Supports pédagogiques: diaporamas, manipulations, vidéos, outils de cuisine, outils pédagogiques et fond documentaire de Terre vivante,...

> PRÉ-REQUIS

Aucun

> MODE DE VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de suivi de formation



terre vivante
l'écologie pratique



terre vivante 

reservation@terrevivante.org (part.)
formation@terrevivante.org (pro.)

 40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

Les secrets de la cuisine crue

Alimentation // Cuisine // Ecologie

PROGRAMME DE LA FORMATION ©Terre vivante

JOUR 1

Matin 9h-12h30

- > Accueil des participants et présentation du programme de la journée
- > Atelier pratique : préparation du repas du déjeuner

Pratique :

- > Réalisation d'un jus spécial « circulation sanguine »
- > Composition d'une assiette végétale type « mezze » : taboulé fleuri, boulettes façon « falafels », roulé de courgettes au pesto de plantes sauvages, samosas, houmous
- > Réalisation d'un dessert fruité, léger aux notes florales (panacotta de fleurs)

Après-midi 14h-17h30

- > Promenade digestive à la découverte de plantes comestibles et médicinales (cueillette pour le lendemain)
- > Atelier lactofermentation : réalisation de « fromage » (ricotta d'amandes, crème de cajou, mozzarella)
- > Atelier déshydratation : réalisation d'une pâte à pizza, de croustillants aux plantes sauvages et de bonbons de fruits



JOUR 2

Matin 9h-12h30

- > Atelier pratique : préparation du repas du déjeuner

Pratique :

- > Dégustation d'un kéfir de fruits
- > Composition d'une assiette végétale à base de fruits et légumes, de plantes sauvages, et graines germées (soupe crue, croustillant aux plantes sauvages, chutney, ricotta d'amandes, pizza aux plantes sauvages ou lasagne)
- > Réalisation d'un dessert léger, sans sucre et sans cuisson (aux fruits rouges)

Après-midi 14h-17h30

- > Promenade digestive à la découverte des plantes comestibles ou médicinales
- > Atelier lacto-fermentation : d'un kéfir de fruits, d'un ferment pour réaliser du jus lacto fermenté et des légumes lactofermentés

Terre vivante est référencée et validée sur la plateforme DataDock

Terre vivante est enregistrée comme organisme de formation sous le n°82 38 04952 38.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.



Suivez nos **actus et coups de coeur** :

Découvrez nos **gestes jardin en vidéo** :

