



A MARLIOZ EN
NOVEMBRE

RÉALISEZ
L'ÂME
BURGER
VÉGÉTAL
SAUVAGE

Chaque mercredi de
Novembre

INFOS ICI



Description :

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

Une belle manière d'introduire une alimentation végétale et vivante dans les assiettes : le burger vu d'une manière sauvage, ce qui en fait un plat raffiné et bon pour la santé de chacun. Voilà le challenge que l'on va relever durant cet atelier de 3 h 30 ensemble.

Nous terminerons ce bel atelier par une dégustation bien méritée. C'est donc le palais plein de saveurs et le cœur rempli de ce moment convivial que nous nous dirons au revoir.

Contenu :

1 partie pratique et théorique dans la Nature le matin

- Cueillette de quelques plantes sauvages
- Avantages sur la santé des plantes choisies pour la réalisation
- Préparation des légumes cultivés de base

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

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

Prérequis : Aucun

Public : Petits et grands en soif de découvrir la nature sauvage comestible à proximité de chez soi.

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 : À l'inscription vous recevrez toutes les informations nécessaires

Date : tous les mercredis de novembre

Horaire: 10 – 14 h 30

Durée : 4 h 30 avec les pauses

Tarif: **Paiement en conscience, burger et salade compris (fourchette indicative entre 60 et 120 €)** Réservation de 15 € en ligne <https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

Lieu du cours : Région d'Annecy, généralement MARLIOZ (74270), en pleine campagne, à 30 minutes de Genève et d'Annecy

Bulletin d'inscription :

« Associer le cultivé et le sauvage dans un bon Burger ayant une Âme »

Atelier cuisine sauvage en se faisant plaisir et en découvrant qu'il est possible de faire de merveilleux plats pour vous, votre famille et vos amis. La cuisine, comme la musique, c'est une symphonie : une composition, une harmonie et beaucoup d'Amour synchronisé par la créativité !!

Pour s'inscrire, choisir une date programmée au calendrier parmi tous les mercredis de Novembre

<https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

Cueillette et cuisine : en famille ou entre amis, pour groupe jusqu'à 8 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) 15 € pour la journée soit d'un montant de :

.....€, à l'ordre Stève Defaudais à l'adresse 840 route des Pessots 74270 Marlioz, ou directement sur le site internet

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. -----

