

FORMATIONS MARQUE 2023

*Formations gratuites sur réservation
Exclusivement réservées aux bénéficiaires de la marque*

La gastronomie durable ou comment manger sain et local !

Ces formations s'articulent autour du « plaisir de mieux manger ». Pour cela, la recette est simple : cuisiner autrement et plus souvent, découvrir de nouvelles saveurs, s'alimenter plus sainement et faire des choix responsables.

Nous vous proposons 6 ateliers. Pour chaque atelier, nous vous offrons la possibilité de choisir parmi 2 dates.

ATTENTION : réservez vite ! Le nombre de places est limité pour vous permettre de mettre la main à la pâte dans chaque atelier.

IMPORTANT : tous les ateliers sont animés par des bénéficiaires de la marque « Valeurs Parc naturel régional », professionnalisés dans l'alimentation. Seule entorse à cette règle : l'atelier « Les légumes secs au petit déjeuner » où nous avons fait appel à « THE spécialiste », Bruno Couderc.



La cuisine crue




Intervenant

- Isabelle ARCHAIMBAULT, propriétaire des gîtes de groupe Pic Épeiche et Tertuf (VPCR)

Nous cherchons de plus en plus à consommer les aliments les plus bénéfiques pour notre santé. La cuisine crue est une mine d'or de nutriments pour retrouver de la vitalité et rester en forme. Zoom sur les bienfaits de l'alimentation vivante avec Isabelle qui propose à ses hôtes de nombreuses formules de repas.

Contenu de la formation

- Principes de la cuisine crue
- Bénéfices sur la santé
- Matériel nécessaire
- Préparation d'un repas cru et dégustation à la clé

		
Mardi 28 février 2023	De 9h30 à 14h30	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ
Jeudi 2 mars 2023	De 9h30 à 14h30	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ

Infos pratiques : déjeuner sur place avec les préparations du matin. Atelier possible pour les végétariens.



La conservation des aliments

Intervenant

- Isabelle ARCHAIMBAULT, propriétaire des gîtes de groupe Pic Épeiche et Tertuf (VPCR)

La mise en œuvre d'une alimentation plus durable contribue aux enjeux locaux tels que la préservation des ressources. La conservation des aliments permet notamment de lutter contre le gaspillage. Elle vise à préserver leurs propriétés gustatives et nutritives, leur texture et leur couleur. Elle a aussi pour but de conserver leur comestibilité en retardant la croissance de bactéries. Selon les denrées et les moyens disponibles, différentes techniques peuvent être utilisées pour conserver des aliments. Isabelle vous invite à en découvrir quelques-unes à mettre en pratique à la maison.

Contenu de la formation

- La lactofermentation : principes et recettes
- La déshydratation : principes et recettes
- Dégustation à la clé

		
Mardi 28 février 2023	De 14h30 à 17h30	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ
Jeudi 2 mars 2023	De 14h30 à 17h30	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ

Infos pratiques : atelier possible pour les végétariens.

Apéritif dînatoire végétarien




Intervenants

- **Pascale PETITOUT, propriétaire du restaurant « Le Puy à Vin » (VPR)**

Dans son restaurant du Puy-Notre-Dame, Pascale concocte une cuisine savoureuse, façon « bistrot », respectueuse de la saisonnalité et de l'environnement. Que ce soit pour partager une assiette entre amis ou se détendre en terrasse avec un verre de vin naturel, les maîtres mots de la maison sont générosité et convivialité. C'est dans cette logique que Pascale vous propose de confectionner un apéritif dînatoire végétarien. Il ravira le palais de vos invités, végétariens ou non, et vous permettra de participer ainsi à : réduire les émissions de gaz à effet de serre, préserver les forêts naturelles et les espèces menacées ou encore économiser des quantités colossales d'eau.

Contenu de la formation

- Réalisations : cervelle de canut aux herbes et endives, carpaccio de betteraves aux graines et chèvre sec, crème de céleri et choux fleurs, flan aux carottes curry, toast de guacamole, toast de chèvre et miel...
- Dégustation à la clé

		
Lundi 6 mars 2023	De 14h à 17h	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ
Lundi 13 mars 2023	De 14h à 17h	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ



Les légumes secs au petit déjeuner




Intervenants

- **Bruno COUDERC**, co-auteur du livre « *Savez-vous goûter les légumes secs ?* »

Lentilles, haricots, pois cassés... Les légumineuses sont excellentes pour la santé par leur apport en protéines, mais aussi en fibres et en vitamines. Bruno Couderc, cuisinier-formateur, issu de la restauration traditionnelle et collective et grand spécialiste des légumes secs, vous invite à découvrir ces fabuleux alliés pour une bonne alimentation.

Contenu de la formation

- Les différents légumes secs : où les trouver et comment les choisir
- Présentation de leurs multiples atouts dans l'alimentation
- Conseils pour les cuisiner de façon simple et variée
- Réalisations en atelier : pâte à tartiner haricots au chocolat et coco / gâteau de lentilles corail aux noix / confit de lentilles vertes au gingembre
- Dégustation

		
Jeudi 9 mars 2023	De 14h à 17h	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ
Jeudi 23 mars 2023	De 14h à 17h	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ



Infos pratiques : atelier possible pour les végétariens.

Cuisine 0 km

Intervenants

- **Vincent SIMON**, propriétaire du restaurant « *Vincent, cuisinier de campagne* » (VPCR)

Aujourd'hui, les termes « produit local », « écologique » et « 0 kilomètre » sont de plus en plus utilisés. Mais que signifie vraiment « 0 km » ? C'est simple : il s'agit de la distance parcourue par les aliments jusqu'à leur arrivée chez le consommateur ! Et zéro, c'est le leitmotiv de votre hôte du jour : dans son charmant restaurant de 15 couverts, Vincent propose une cuisine simple et savoureuse, issue à 100% de produits locaux et de saison. Cet attachement au développement des circuits courts a d'ailleurs été salué en 2021 par l'obtention d'une étoile verte au Guide Michelin, symbole d'une approche durable de la gastronomie. Ambassadeurs d'une famille de passionnés, il a développé avec sa femme et ses enfants : potager ; verger ; élevages de lapins, volailles et porcs ; conserverie ; boulangerie de campagne et biscuiterie ; boutique de producteurs ouverte 7j/7... Jamais à court d'idée, il va vous permettre de réaliser une cuisine créative avec tout ce qui vous entoure. À la clé : votre repas du midi !

		
Mardi 14 mars 2023	De 9h30 à 14h30	Restaurant Vincent cuisinier de campagne - 19 rue de la Galottière - 37140 COTEAUX-SUR-LOIRE (Ingrandes-de-Touraine)

Jeudi 16 mars 2023	De 9h30 à 14h30	Restaurant Vincent cuisinier de campagne - 19 rue de la Galottière - 37140 COTEAUX- SUR-LOIRE (Ingrandes-de-Touraine)
---------------------------	-----------------	---

Infos pratiques : déjeuner sur place avec les préparations du matin.

Tisanes et boissons naturelles

Intervenants

- **Isabelle ARCHAIMBAULT, propriétaire des gîtes de groupe Pic Épeiche et Tertuf (VPCR)**

Avec l'arrivée du printemps, bourgeons, jeunes pousses, graines et fleurs font leur apparition. L'occasion de découvrir de nouvelles boissons à faire vous-même ou de renouveler vos provisions. Isabelle, propriétaire de gîtes de groupes qui s'est spécialisée dans l'alimentation, vous propose de fabriquer des boissons aussi bonnes qu'originales. La recette assurée pour impressionner vos invités !

Contenu de la formation

- Les plantes et les tisanes : propriétés
- Fabrication d'un Kéfir (boisson pétillante lactofermentée à base de graines)
- Fabrication d'un Kombucha (boisson pétillante lactofermentée à base d'une « mère »)
- Fabrication de champagne des fées à partir de fleurs
- Dégustation à la clé !

		
Mardi 23 mai 2023	De 9h30 à 12h30	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ
Jeudi 25 mai 2023	De 9h30 à 12h30	Gîte Pic Épeiche - 4 rue de la Rouillère - 37500 LERNÉ



Modalités

Toutes les formations sont gratuites. **L'inscription est obligatoire.**

Remplissez le coupon ci-dessous et retournez-le par mail à : v.belhanafi@parc-loire-anjou-touraine.fr ou par courrier au 7 rue Jehanne d'Arc – 49730 MONTSOREAU

Coupon d'inscription à remplir et à retourner






AVANT LE 1^{er} février 2023

Nom : Prénom :

Nombre de personne(s) :

Structure :

Souhaite(nt) participer à :

				
Atelier « Cuisine crue »	Mardi 28 février 2023	9h30 à 14h30	Gîte Pic Épeiche à Lerné	
Atelier « Cuisine crue »	Jeudi 2 mars 2023	9h30 à 14h30	Gîte Pic Épeiche à Lerné	
Atelier « Conservation des aliments »	Mardi 28 février 2023	14h30 à 17h30	Gîte Pic Épeiche à Lerné	
Atelier « Conservation des aliments »	Jeudi 2 mars 2023	14h30 à 17h30	Gîte Pic Épeiche à Lerné	
Atelier « Apéritif dînatoire végétarien »	Lundi 6 mars 2023	14h à 17h	Gîte Pic Épeiche à Lerné	
Atelier « Apéritif dînatoire végétarien »	Lundi 13 mars 2023	14h à 17h	Gîte Pic Épeiche à Lerné	
Atelier « Légumes secs au petit déjeuner	Jeudi 9 mars 2023	14h à 17h	Gîte Pic Épeiche à Lerné	
Atelier « Légumes secs au petit déjeuner	Jeudi 23 mars 2023	14h à 17h	Gîte Pic Épeiche à Lerné	
Atelier « Cuisine 0 km »	Mardi 14 mars 2023	9h30 à 14h30	Restaurant Vincent cuisinier de campagne à Ingrandes-de-Touraine	
Atelier « Cuisine 0 km »	Jeudi 16 mars 2023	9h30 à 14h30	Restaurant Vincent cuisinier de campagne à Ingrandes-de-Touraine	
Atelier « Tisanes et boissons naturelles »	Mardi 23 mai 2023	9h30 à 12h30	Gîte Pic Épeiche à Lerné	
Atelier « Tisanes et boissons naturelles »	Jeudi 25 mai 2023	9h30 à 12h30	Gîte Pic Épeiche à Lerné	