Bulletin d'inscription

Nom, Prénom :

Adresse :

Téléphone, e-mail :

Je participe à (aux) l'atelier(s) :

- Les principes de base, 20 Octobre ☐
- Protéines vertes, 24 Novembre ☐
- Couleurs de Plantes 1er décembre ☐
- Couleurs de Plantes 2 Décembre ☐
- Épices et biscuits, 15 décembre ☐
- Sans lait ni gluten, 19 Janvier ☐
- Le soja, 9 Février ☐
- Cuisine de plantes sauvages, 6 Mars ☐
- Algues , 13 Mars ☐
- Douceurs permises, 6 Avril ☐
- Super aliments et cuisine crue, 4 Mai ☐
- Cuisine de plantes sauvages, 25 Mai ☐

Merci de libeller votre ou vos chèques (en cas de paiement échelonné) au nom de l'association Graines de vie et de le(s) retourner accompagné(s) du bulletin d'inscription à l'adresse suivante :

Graines de vie , 10 Kerbaul, 29600 Morlaix

Votre inscription sera prise en compte à réception de votre règlement. **A bientôt !**

Quelques informations pratiques :

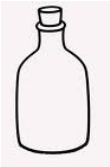
Lieu des ateliers : au café épicerie LE LOK'ALL à Ploujean, près de Morlaix.

Horaires : de 10h00 à 16h00

Tarifs : 48 euros l'atelier,
45 euros à partir de 3 ateliers
(possibilité d'échelonner les paiements)

Les ateliers sont payables d'avance, à l'inscription ; en cas d'empêchement le jour de l'atelier, vous disposerez d'un avoir pour suivre un autre atelier, à la date de votre choix.

Les repas du midi (bio et végétariens) sont préparés lors de l'atelier et inclus dans le prix de journée (sauf pour le week-end Couleurs de Plantes où nous partagerons un pique-nique commun)



Matériel :
Si nécessaire, nous vous indiquerons quelques jours avant l'atelier ce qu'il faut apporter.

Associations, comités d' entreprises, groupes d'amis...nous nous déplaçons pour vous proposer un programme à la carte ! Renseignements et devis sur demande, voir liste des animations disponibles sur notre blog : ***http://grainesdevie.eklablog.com***

CONTACTS : Véronique Futtersack
02.98.63.44.95 ou 06.30.42.55.12
veronique.futtersack@wanadoo.fr

association Graines de Vie

ATELIERS PLANTES

2012/2013

Cuisine

« Que ton aliment soit ton médicament « (Hippocrate)

Santé

Botanique

Couleurs

20 Octobre
L'assiette végétarienne équilibrée
Pourquoi, comment ? puis l'après-midi : petits déjeuners pour bien démarrer et idées de goûters équilibrés

24 Novembre
Les protéines vertes
Ou comment utiliser les légumineuses
au quotidien et à tous les repas

1er et 2 Décembre
Couleurs de Plantes 3ème édition
Samedi : comment extraire les couleurs des plantes et teindre différents tissus ? Les jaunes, rouges et gris/noir par macération, création d'un nuancier sur soie, laine et coton ; extraction de pigments végétaux, plantes à tanins.
Dimanche : le bleu et le montage de cuves, un peu de théorie sur les couleurs, teinture personnalisée d'un foulard en soie

15 Décembre
Epicez-tout
De la cuisine à la pharmacie familiale, tout sur des épices puissantes et savoureuses telles le poivre, le curcuma, la cannelle, la cardamome, le safran, le gingembre + La boîte à biscuits de Noël

19 janvier
Sans lait et sans gluten, la cuisine anti-allergies
Comment et pourquoi utiliser les différents laits végétaux (du commerce et « faits maison »)
Comment et pourquoi éviter le gluten
au quotidien

9 Février
Le soja dans tous ses états
En cuisine et pour l'équilibre féminin ;
fabrication de « lait » de soja et de tofu

6 Mars
Cuisine de plantes sauvages N°1
Sortie botanique suivie de préparations
et dégustations

13 Mars
Les algues, richesse de notre terroir
Sortie botanique suivie de préparations
et dégustations

6 Avril
Douceurs exquises et permises
Comment et pourquoi sucrer différemment
vos préparations puis La boîte à bonbons bio

4 Mai
Cuisine crue, lacto-fermentations
graines germées
Comment booster votre assiette avec ces
« super-aliments »

25 Mai
Cuisine de plantes sauvages N°2
Sortie botanique suivie de préparations
et dégustations

Passionnées de botanique et explorant tous les jours les mille et une manières d'utiliser les plantes, nous aimons partir en balade avec un panier et un couteau mais aussi passer du temps dans notre cuisine et expérimenter des nouvelles recettes !

Nous sommes toutes deux phytologues-herboristes (Association pour le Renouveau de l'Herboristerie) et titulaires du DU de conseil en phyto-aromathérapie (Faculté de médecine de Bobigny)
Les ateliers sont construits selon des approches complémentaires : théorie, pratique et échanges.

Au plaisir de se rencontrer et de faire ensemble…
Cindy Pavis et Véronique Futtersack

Cette année, Graines de Vie propose des ateliers centrés en grande partie sur la cuisine.
En effet, nous pensons que la meilleure façon de prévenir la maladie, c'est avant tout une affaire de bonne hygiène de vie…dans le plaisir de tous les jours !
L'assiette majoritairement végétale nous semble la voie la plus appropriée : à la fois excellente pour la santé, écologique, économique, elle est en lien avec les saisons, le terroir, et nous aide à préserver notre santé, et même l'améliorer.
Venez explorer les délices de la « voie végétarienne » !

Lors de chaque atelier cuisine, une première partie sera consacrée à la théorie, puis nous préparerons et dégusterons ensembles le déjeuner ; l'après-midi sera consacré à d'autres préparations en lien avec le thème du jour, puis aux échanges et questions.