

Infos pratiques

Penser à apporter :

- Un tablier, un torchon.
- Une boisson pour agrémenter le repas convivial terminant chaque atelier.

Tarifs

Pour chaque atelier de 3 séances :

50 €* + 9 €¹ d'adhésion au CIVAM du Vidourle (donne droit à assurance)

*Ateliers + repas compris

Règlement : par chèque à l'ordre du CIVAM du Vidourle

¹sauf si vous êtes déjà adhérent

Lieu des cycles

Centre social CALADE - SOMMIÈRES

1 rue Poterie (ancien collège, proche esplanade)



Le Civam du Vidourle

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

C'est un réseau d'association loi 1901 ayant pour objectif d'appuyer et d'accompagner des initiatives pour dynamiser les territoires ruraux ou des filières agricoles par un développement durable et solidaire.

Le CIVAM du Vidourle a pour objectif de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens. Cette association a créé deux vergers paysagers et participé à la mise en place d'un sentier de découverte sur la commune d'Aubais (Gard).

Il mène des actions sur les thèmes :

- de la sensibilisation aux dangers des pesticides et d'initiation au jardinage bio (Jardin et Verger Ecole Bio),
- de la cuisine bio,
- production citoyenne d'électricité photovoltaïque,
- cueillette et cuisine des plantes sauvages,
- du compostage de proximité à la ferme,
- de l'éco habitat et des énergies renouvelables.

Cette action a le soutien de :



Organisation et animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscriptions :
au 04.66.77.11.12.
fd@civamgard.fr

CIVAM du Vidourle
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
tél. 04 66 77 11 12
fax. 04 66 77 10 83
www.civamgard.fr

Programme 2011 - 2012



cuisiner Bio & autrement

*Cycles de
3 ateliers
pratiques*

Cuisiner les protéines végétales
Cuisiner sans gluten
Cuisiner vite et Bio

**Nouveau !
1 week-end complet cuisine**

à Sommières

au Centre social CALADE

Organisation et animation : CIVAM du Vidourle

**Contact et inscriptions : 04.66.77.11.12.
fd@civamgard.fr**

CIVAM du Vidourle
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
tél. 04 66 77 11 12 - fax. 04 66 77 10 83
www.civamgard.fr



cuisiner Bio & autrement

Pourquoi cuisiner bio ?

Cuisiner bio, c'est d'abord **faire du bien à sa santé** en utilisant des aliments cultivés sans pesticides de synthèse.

C'est par ailleurs encourager une agriculture qui **respecte l'environnement et la biodiversité et qui préserve les ressources en eau.**

Cuisiner bio, c'est aussi **explorer de nouvelles pistes** et revisiter nos modes d'alimentation et de consommation :

- en retrouvant les goûts et les saveurs d'aliments ou de variétés oubliés,
- en réapprenant à cuisiner des plats à base d'ingrédients peu transformés : grains et graines, légumes de saison.

Bref, manger bio c'est cultiver la saisonnalité, la proximité, la diversité, la simplicité.

Ainsi nous vous proposons de vous initier à cette démarche au cours de **3 ateliers thématiques de 3 séances chacun.**

Un samedi matin par mois, un groupe de 12 à 15 personnes seulement s'initiera en atelier pratique de cuisine.

Ensuite, les papilles lentement et finement aiguisées, nous pourrons déguster ensemble le fruit de ce dur labeur...

NOUVEAU : nous vous proposons cette année également une nouvelle formule sous la forme d'un week-end complet pour s'immerger dans le «Cuisiner Bio et Autrement».

Des ateliers animés par :

Nirmala Daniel
Olivier Simon
Mireille Maurin
Sophie Cuisinier
Menou Fath

Cycle 1 -

«Cuisiner les protéines végétales»

Les protéines font parties des nutriments de base indispensables. Mais nous ne sommes pas obligés de manger de la viande ou des produits laitiers pour en absorber. De nombreuses plantes en contiennent et en particulier celles de la famille des légumineuses (légumes secs, soja...) mais aussi les céréales.

Cuisiner les protéines végétales, c'est :

- diversifier son alimentation,
- réduire le coût de son repas,
- diminuer sa consommation de viande et apports en graisse.

→ Dates :

Samedi 15 octobre 2011
Samedi 19 novembre 2011
Samedi 10 décembre 2011

→ Horaires : Samedi matin de 9h00 à 14h00

→ Lieu : Centre Social CALADE à SOMMIÈRES



Cycle 2 -

«Cuisiner sans gluten»

Ce sera l'occasion de découvrir, comparer et cuisiner des ingrédients qui ne nous sont pas forcément familiers (quinoa, millet, sarrasin, châtaigne, maïs...) sous diverses formes : farines, graines, flocons, crèmes...

→ Dates :

Samedi 14 janvier 2012
Samedi 4 février 2012
Samedi 3 mars 2012

→ Horaires : Samedi matin de 9h00 à 14h00

→ Lieu : Centre Social CALADE à SOMMIÈRES

Cycle 3 - «Cuisiner vite et Bio»

Vous découvrirez des trucs et astuces pour préparer rapidement des repas équilibrés, prêts à emporter ou à réchauffer : assiettes et salades composées, sandwiches, tartes et pâtés, plats uniques, etc. à partir de produits simples et bio.

→ Dates :

Samedi 28 avril 2012
Samedi 12 mai 2012
Samedi 2 juin 2012

→ Horaires : Samedi matin de 9h00 à 14h00

→ Lieu : Centre Social CALADE à SOMMIÈRES

Nouveau !

1 week-end complet cuisine

Le temps d'un week-end venez découvrir une cuisine naturelle, créative, colorée, savoureuse mais peu onéreuse, et respectueuse de notre environnement.

Dans une ambiance conviviale vous découvrirez comment cuisiner bio et autrement au cours d'ateliers pratiques de préparation et de dégustation.

Le programme complet et les modalités de participation sont à venir. **Nous contacter si vous êtes intéressés.**

→ Dates : 31 mars et 1er avril 2012

Bulletin d'inscription

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél : _____

Email : _____

- S'inscrit au **cycle 1 «Cuisiner les protéines végétales»** (50 €+ 9 €¹)
 S'inscrit au **cycle 2 «Cuisiner sans gluten»** (50 €+ 9 €¹)
 S'inscrit au **cycle 3 «Cuisiner vite et Bio»** (50 €+ 9 €¹)

¹ Sauf si déjà à jour de cotisation

Joins un chèque de € à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

Fait à _____
Signature

le _____