

**20 Septembre 2008**

**de 16h à 19h**

**à Sommières (sud Gard)**

# **Cuisiner Bio & autrement**



**La cuisine bio de saison  
Comment cuisiner sans gluten  
et sans laitage ?**

**Le parfum des huiles  
essentielles en cuisine**



Organisation et Animation : CIVAM du Vidourle

Contact : Antoine CARLIN au 04.66.77.14.55.

CIVAM carlin@civamgard.fr www.civamgard.fr



**Attention, les places sont limitées !  
Inscription souhaitée avant le  
18 Septembre.**

**Attention, les places sont limitées !  
Inscription souhaitée avant le  
18 Septembre.**

**Retournez votre  
bulletin d'inscription par :**  
fax au 04 66 77 10 83  
email carlin@civamgard.fr  
ou par courrier :  
CIVAM du Vidourle  
Domaine de Puechlong  
30610 Saint-Nazaire-des-Gardies

## **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 actés quotidiens. Cette association a créé deux vergers paysagers et participé à la mise en place d'un sentier de découverte sur la commune d'Aubats (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),
- 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 :



CIVAM du Vidourle  
Domaine de Puechlong  
30610 Saint-Nazaire-des-Gardies  
Tél : 04.66.77.11.12.  
Fax : 04.66.77.10.83.  
carlin@civamgard.fr  
www.civamgard.fr

# Conférence Gourmande

## de Valérie Cupillard

**Samedi 20 Septembre 2008**  
**de 16h00 à 19h00**  
**au Centre d'accueil du CART**  
**31 rue Emilien Dumas**  
**à Sommières (Gard)**

### Pourquoi cuisiner bio ?

#### La cuisine Bio de saison :

La façon de préparer les légumes et fruits de saison, le choix, les cuissons ...

#### Comment cuisiner sans gluten et sans laitages ?

Présentation des ingrédients, alternatives et nouvelles façon de cuisiner.

#### Le parfum des huiles essentielles bio en cuisine :

Pour transformer et renouveler les recettes, les techniques pour incorporer les huiles essentielles et les eaux florales en cuisine.

#### Dégustations :

Gâteau sans gluten à la menthe douce.  
Boisson végétale parfumée avec une eau florale.

**Dédicaces** par Valérie Cupillard de ses ouvrages.

### Question Pratique...

**Tarif** : 3 € - Gratuit pour les enfants  
Règlement sur place

**Lieu** : Sommières – 30250  
Centre d'accueil du CART, 31 rue Emilien Dumas

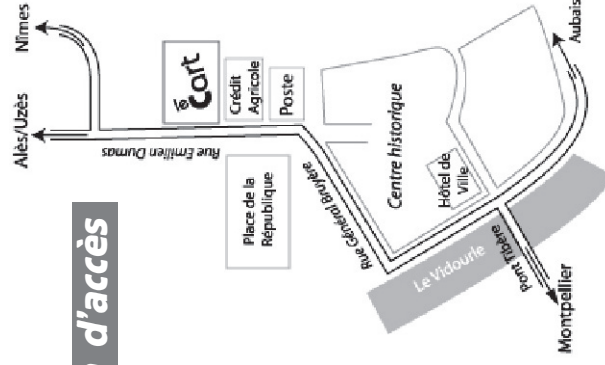


**Valérie Cupillard** est spécialiste de la cuisine bio et saine, auteur de plus d'une vingtaine de livres aux éditions La Plage dont : «Cuisiner bio, mode d'emploi», «Céréales et légumineuses, rapide et facile», «Sans gluten naturellement», «Graines germées», «Tout cru», «Sans lait & sans œufs», «Quinoa»...

**Pour plus d'infos**, consultez son site internet <http://biogourmand.free.fr>

**«Pour mieux savourer les saisons, je privilégie le goût et la simplicité dans l'assiette, la facilité et la rapidité dans la préparation».**

### plan d'accès



**Inscription souhaitée si possible avant le 18 septembre**

par fax au 04.66.77.10.83.  
email [carlin@civamgard.fr](mailto:carlin@civamgard.fr) ou courrier (voir verso)

# Conférence Gourmande

## de Valérie Cupillard



### Bulletin d'inscription

à retourner à :  
CIVAM du Vidourle  
Domaine de Puechlong  
30610 Saint-Nazaire-des-Gardies

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Email :

S'inscrit à la conférence.  
Nombre de personnes : .....

Règlera sur place la somme de ..... €

Fait à  
le

Signature