

Infos pratiques

Penser à apporter :

- Un tablier,
- Une boisson pour agrémente le repas convivial terminant chaque atelier.

Horaires

Samedi matin de 9h00 à 14h00

Tarifs

Pour chaque atelier de 3 séances :

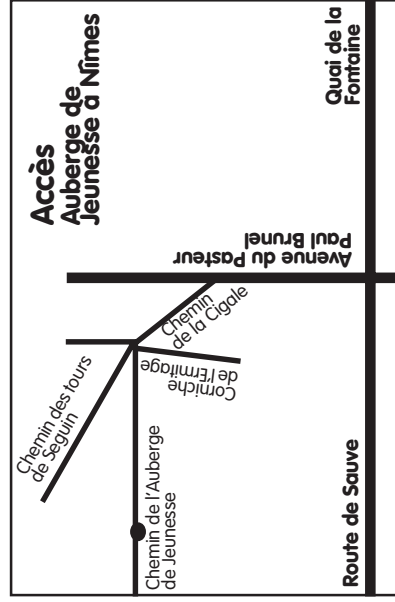
40 €* + 7,50 €¹ d'adhésion au CIVAM du Vidourle (donne droit à assurance)

*Ateliers + repas compris

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

¹sauf si vous êtes déjà adhérent

Accès



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),
- 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

Organisation et animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscriptions :

au **04.66.77.11.12.**

carlin@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

2 cycles de 3 ateliers pratiques

Cuisiner les légumes de saison
Cuisiner les protéines végétales

à Nîmes

Organisation et animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscriptions :

04.66.77.11.12.

carlin@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 **2 cycles 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 aiguës, nous pourrons déguster ensemble le fruit de ce dur labeur ...

Des ateliers animés par :

Nirmala Daniel
Mireille Maurin

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 :

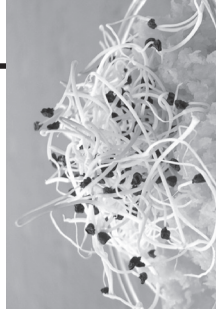
- diversifier son alimentation,
- réduire le coût de son repas,
- équilibrer un menu végétarien.

→ Dates :

Samedi 7 février 2009
Samedi 28 février 2009
Samedi 28 mars 2009

→ Lieu :

Nîmes – Auberge de Jeunesse
257, Chemin de l'Auberge de Jeunesse
30900 Nîmes



Cycle 2 -

«Cuisiner les légumes de saison»

C'est la base de la cuisine bio. Savoir utiliser les légumes de son jardin ou du marché de producteurs locaux par des recettes diverses et variées.

Cuisiner les légumes de saison, c'est :

- cuisiner des produits frais qui ont du goût, calories,
- utiliser des produits qui sont riches en tout sauf en calories,
- éviter le transport énergivore des produits venus de l'autre bout de la planète.

→ Dates :

Samedi 25 avril 2009
Samedi 16 mai 2009
Samedi 13 juin 2009

→ Lieu :

Nîmes – Auberge de Jeunesse
257, Chemin de l'Auberge de Jeunesse
30900 Nîmes



Bulletin d'inscription

Cuisiner bio, cuisiner autrement 2009

Nom :

Adresse :

Tél :

Email :

Prénom :

S'inscrit au **cycle 1 «Cuisiner avec les protéines végétales»** (40 €+7,50 €!)

S'inscrit au **cycle 2 «Cuisiner les légumes de saison»** (40 €+7,50 €!)

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

Fait à

Signature

le