

Infos pratiques

Penser à apporter :

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

Tarifs

Pour chaque cycle de 3 séances :

40 €* + 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

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.

Il est également à l'origine d'Energies Coopératives du Sommiérois, coopérative de production citoyenne d'électricité photovoltaïque.

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



cuisiner *Bio* & autrement

*3 cycles de
3 ateliers
pratiques*

Cuisiner les protéines végétales
Cuisiner sans gluten
La cuisine Nomade

à Sommières

Deux lieux : Centre d'accueil du CART
et 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
Site web : 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 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 :

Marine Authier
Menou Fath
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 :

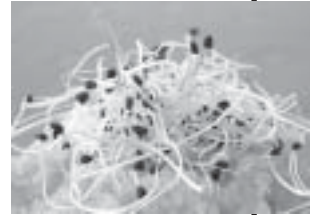
Samedi 18 Septembre 2010
Samedi 16 Octobre 2010
Samedi 27 Novembre 2010

→ Horaires :

Samedi matin de 9h00 à 14h00

→ Lieu :

Sommières - Centre d'accueil du **CART** -
31 rue Emilien Dumas



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 22 Janvier 2011
Samedi 19 Février 2011
Samedi 19 Mars 2011

→ Horaires :

Samedi matin de 9h00 à 14h00

→ Lieu :

Sommières - Centre social **CALADE** -
1 rue Poterie (ancien collège, proche esplanade)



Cycle 3 - «La cuisine Nomade»

Manger rapidement sur le «pouce» un repas équilibré à base de produits bio de qualité : c'est possible.

Tartes, pâtés végétaux, tartinades, sandwich faciles à transporter pour ...

...manger au travail, au lycée, en pique nique ou même en voyage.

→ Dates :

Samedi 26 mars 2011
Samedi 16 avril 2011
Samedi 14 mai 2011

→ Horaires :

Samedi matin de 9h00 à 14h00

→ Lieu :

Sommières - Centre social **CALADE** -
1 rue Poterie (ancien collège, proche esplanade)



Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Email :

S'inscrit au **cycle 1 «Cuisiner les protéines végétales»**
(40 €+9 €')

S'inscrit au **cycle 2 «Cuisiner sans gluten»**
(40 €+9 €')

S'inscrit au **cycle 3 «La cuisine nomade»**
(40 €+9 €')

¹ Sauf si déjà à jour de cotisation

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

Fait à
Signature

le

Cuisiner bio, cuisiner autrement 2010 - 2011