



Stages de cuisine 2010 « Gastronomie végétale » à la Ferme de la Grande Suardière

Cécile HERMELINE – 61 La Perrière
Tél : 02 33 83 53 29

■ Mardi 23 mars

Les céréales complètes dans un menu. Leurs avantages pour une bonne santé, sans stress.

Cécile, passionnée de plantes et de nutrition, vous accueille pour une soirée autour de la gastronomie végétale dans sa ferme percheronne.

De 5/6 personnes à 12 maxi.

2 formules : 28 € (18 h à 22 h : cours et repas) ou 45 € (10 h à 16 h 30 : cueillette, cours et repas)

Le prix comprend les informations nutritionnelles, le cours pratique et le repas.

Modalités : Réservation souhaitée une semaine avant la date du stage. Prévoir votre tablier, un carnet pour prendre des notes.

Le menu : Gratin de Quinoa
Pizza aux fleurs
Tarte granitée aux pommes et au pavot

■ Mardi 20 avril

Le Calcium végétal : une alternative riche et intéressante à découvrir.

Cécile vous reçoit dans sa ferme, pour un cours de gastronomie végétale original et convivial.

De 5/6 personnes à 12 maxi.

2 formules : 28 € (18 h à 22 h : cours et repas) ou 45 € (10 h à 16 h 30 : cueillette, cours et repas)

Le prix comprend les informations nutritionnelles, les cours pratiques et le repas.

Modalités : Réservation souhaitée une semaine avant la date du stage. Prévoir votre tablier, un carnet pour prendre des notes.

Le menu : Crudités de printemps
Aumônière surprise
Granola
Lait d'amande



Cécile HERMELINE – 61 La Perrière
Tél : 02 33 83 53 29

■ Vendredi 14 mai

Les richesses du jardin. Cuisinez les orties et la consoude !

Avec Cécile à la ferme de La Perrière, découvrez les senteurs et les saveurs des herbes dites sauvages et dégustez-les autour de recettes très créatives.

De 5/6 personnes à 12 maxi.

2 formules : 28 € (18 h à 22 h : cours et repas) ou 45 € (10 h à 16 h 30 : cueillette, cours et repas)

Le prix comprend les informations nutritionnelles, les cours pratiques et le repas.

Modalités : Réservation souhaitée une semaine avant la date du stage. Prévoir votre tablier, un carnet pour prendre des notes.

Le menu : Toasts aux orties
Beignets de consoude
Salade croquantes aux herbes
Mousse de fruits

■ Mardi 1^{er} juin

Les menus alternatifs avec impact CO2 faible

Découvrez un cours de gastronomie végétale avec Cécile tout en respectant la saisonnalité des produits et en découvrant des recettes originales et savoureuses.

De 5/6 personnes à 12 maxi.

2 formules : 28 € (18 h à 22 h : cours et repas) ou 45 € (10 h à 16 h 30 : cueillette, cours et repas)

Le prix comprend les informations nutritionnelles, les cours pratiques et le repas.

Modalités : Réservation souhaitée une semaine avant la date du stage. Prévoir votre tablier, un carnet pour prendre des notes.

Le menu : Salade printanière aux fleurs du jardin
Méli-mélo de fèves
Compotée de légumes



Stages de cuisine 2010 « Gastronomie végétale » à la Ferme de la Grande Suardière

Cécile HERMELINE – 61 La Perrière
Tél : 02 33 83 53 29

■ Mardi 27 juillet

Les repas à base de fruits

Pour le cours de ce jour, découvrez le rôle protecteur et antioxydants des fruits

De 5/6 personnes à 12 maxi.

2 formules : 28 € (18 h à 22 h : cours et repas) ou 45 € (10 h à 16 h 30 : cueillette, cours et repas)

Le prix comprend les informations nutritionnelles, les cours pratiques et le repas.

Modalités : Réservation souhaitée une semaine avant la date du stage. Prévoir votre tablier, un carnet pour prendre des notes.

Le menu :
Brisker « suisse » aux fraises
Brochette de fruits
Aumônière surprise
Sorbet au sirop d'agave et aux fruits du jardin

■ Mardi 10 août

La cuisine en verrine

Le cours de gastronomie de ce jour vous propose de découvrir des recettes pour vos repas dînatoires, les dips et les terrines de légumes.

De 5/6 personnes à 12 maxi.

2 formules : 28 € (18 h à 22 h : cours et repas) ou 45 € (10 h à 16 h 30 : cueillette, cours et repas)

Le prix comprend les informations nutritionnelles, les cours pratiques et le repas.

Modalités : Réservation souhaitée une semaine avant la date du stage. Prévoir votre tablier, un carnet pour prendre des notes.

Le menu :
Verrines de tomates
Tapenade aux graines
Pâté végétal
Salade de fruits aux roses trémières