

CUISINE GOURMANDE AU QUOTIDIEN



Selon l'expression « être né dans un chou », cela est presque vrai pour moi, j'ai grandi dans une famille de maraîcher, donc dans un jardin, depuis de nombreuses années je cultive le mien. J'ai un potager en culture raisonnée, biodynamique (diverses associations : légumes, fleurs, aromatiques) pour un meilleur équilibre avec son côté champêtre que j'apprécie pour son ressourcement.

J'accueille tout ce que la Nature m'offre.

Je sème, je plante, j'arrose, je fais grandir et je récolte avec plaisir et satisfaction jusqu'à transformer en cuisine et mettre de la couleur dans l'assiette.

L'alchimie de la * Graine à L'Assiette *

Ma démarche, depuis plusieurs années, est orientée vers des produits locaux, nobles, bio, de qualités, dans le respect des cycles de la Nature.

Mes expériences de vie, mon parcours, rencontres, lectures, autres... m'ont invité à revisiter mon alimentation.

Je privilégie le plus possible la nourriture « vivante » : le cru, décrudir les légumes, oléagineux, algues, graines germées, fleurs comestibles en fonction des saisons.....

L'aliment nourrit notre organisme et contribue dans le soutien de reconstruire notre capital santé.

Je suis une femme de terrain.

A présent, j'ai envie de partager mon savoir-faire, mes connaissances, compétences à travers de nouvelles saveurs.

La vie est une école et j'y apprend tous les jours de nouvelles choses, alors c'est avec plaisir d'échanger des conseils, des idées, orientations... en cuisinant O'trement.

Mettre de la vie, de la couleur dans votre assiette pour nourrir votre corps et tous vos sens d'une nouvelle vitalité..... au quotidien.

Je vous propose le vendredi 18 mars 2016 de 10h à 13h, un atelier de cuisine créatif

BUTS :

- Découvrir les 5 saveurs (salé, sucré, acide, piquant, amer)
- Jouer avec de nouvelles associations « terre et mer »
- Apprendre à cuisiner avec les algues, les oléagineux, céréales...
- Découvrir des alternatives au sucre, sel

Ensemble nous allons taquiner nos papilles, nourrir l'œil avec des fleurs comestibles selon les saisons et graines germées dans l'assiette source de vitalité.

Recettes simples pour une mise en pratique dans votre quotidien.

Nous terminerons le cours en dégustant (sur place) nos créations et vous repartirez avec recette(s) ainsi que nourri d'un moment agréable partagé ensemble.

Nicole Denis : port : 06 13 84 43 00 / mail : nicole-marie.denis@wanadoo.fr