

Ateliers de cuisine de Gilles Daveau à la Clé des Champs

Le samedi de 9h à 14h – Programme 2021-2022

Cuisiner simple, bon, sain au quotidien

Equilibrer les repas avec ou sans viande

Comprendre par la pratique les principes d'association des protéines végétales ou animales



Découvrir des alternatives culinaires permettant d'articuler des repas complets
2 dates prévues

25 septembre 2021
05 février 2022

Des centaines de tartes aux légumes

Réussir une pâte brisée « minute » et décliner des quiches, tartes, tourtes avec les ingrédients de votre choix



Préparation de 3 tartes et d'une tourte aux légumes du moment adaptables en toutes saisons

2 dates prévues

2 octobre 2021
5 mars 2022

Les cuissons douces de légumes

Comprendre par la pratique les différents modes de cuisson, leurs utilisations et valoriser au mieux les épices et aromates



Cuissons à l'étouffée, suée, vapeur, bases aromatiques pour des plats ou sauces aux saveurs du monde

4 décembre 2021

Cuisiner les courges

Des plats simples à préparer avec des potimarrons, butternut, patidou ou pâtisson, spaghetti végétal



De l'entrée au dessert, soupes, gratins, farcis, gâteau à adapter aux autres courges

6 novembre 2021

Légumineuses, protéines végétales, le soja

L'extraordinaire intérêt culinaire, nutritionnel, économique des légumes secs, pois, haricot, lentilles et des formes traditionnelles de soja



Tartinades, salades, sauces, blinis, burgers, plats complets, pâtisseries...
2 dates prévues

23 octobre 2021
9 avril 2022

Les céréales complètes

Les utiliser et les varier sous toutes leurs formes (grains, semoules, flocons, etc.) pour la cuisine de tous les jours



Des plats à base de millet, sarrasin, maïs, avoine, riz, ... déclinables à l'infini

15 janvier 2022

La pâtisserie simple et autrement

Simplifier et alléger en restant gourmand. Gâteaux aux fruits, au chocolat, aux fruits secs, aux légumineuses..



Fondants, crumble, moelleux, tartes, bavares, etc.

21 mai 2022

Pizzas, Focaccias, Tartes sur pâte à pain

Réussir une bonne pâte levée en fougasse italienne, pizza ou comme un fond de tarte « brioché ».



Varié les garnitures en toutes saisons, avec ou sans tomates. Réinventer les quiches et tartes

11 juin 2022

Dans la cuisine de l'association la Clé des champs, ferme de la Ranjonnrière à Bouguenais (Nantes sud)
Renseignements, Tarifs et Inscriptions: gillesdaveau.com - 06.78.70.90.01