

Ateliers de cuisine de Gilles Daveau à la Clé des Champs

Le samedi de 9h à 14h – Programme sept 2022- juin 2023

Cuisiner simple, bon, sain au quotidien

Légumineuses, protéines végétales, le soja

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



Tartinades, salades, sauces, blinis, burgers, plats complets, pâtisseries...

2 dates prévues

10 septembre 2022

4 février 2023

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

1 octobre 2022

4 mars 2023

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

15 octobre 2022

01 avril 2023

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

10 décembre 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

14 janvier 2023

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.

13 mai 2023

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

3 juin 2023

**Dans la cuisine de
l'association la Clé des champs,
ferme de la Ranjonnrière
à Bouguenais (Nantes sud)**

Renseignements, Tarifs et Inscriptions: gillesdaveau.com

