



# terre vivante

reservation@terrevivante.org (part.)  
formation@terrevivante.org (pro.)

40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO  
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

## Cuisiner bio - Module 2 : trucs et astuces

Utiliser et cuisiner les produits bio au quotidien de manière inventive

// Vivre l'écologie // ©Copyright Terre vivante

Vous souhaitez approfondir vos connaissances de la cuisine bio et découvrir de nouvelles techniques qui font la différence dans l'assiette ?

Venez apprendre les trucs et astuces de chef pour votre cuisine quotidienne, à la maison comme dans votre restaurant.

### DATE(S) ET LIEU(X)

- le 30 août 2020  
à Terre vivante (38710 Mens)

### DURÉE

1 jour, soit 7 heures

### HORAIRES

9h-17h30

### EFFECTIF

12 stagiaires maximum

### FORMATEUR(S)

Lionel Goumy

### COÛTS PÉDAGOGIQUES

▪ **Particuliers** : 140€ TTC  
(déjeuners inclus)

**Réservations et informations :**  
[www.boutique.terrevivante.org](http://www.boutique.terrevivante.org)

### Nous contacter :

reservation@terrevivante.org  
04 76 34 36 35

▪ **Formation pro.** : 240€ TTC  
(déjeuners inclus)

Financements possibles selon votre situation professionnelle (Pôle Emploi, VIVEA, FAFCEA, Uniformation, ...)

### Nous contacter :

formation@terrevivante.org  
04 76 34 80 85

### > PUBLIC CONCERNÉ

Tout public (particuliers, professionnels, porteurs de projets...) désirant connaître et pouvoir proposer une cuisine bio équilibrée, inventive et gourmande.

### > OBJECTIFS

▪ Approfondir ses connaissances en matière de cuisine bio  
▪ Être capable de mettre en pratique les gestes et techniques dans la cuisine de Terre vivante et dans la vôtre !

### > PROGRAMME

Contenu détaillé page suivante.

### > INFOS PRATIQUES

▪ **Age minimum pour participer** : 18 ans  
▪ **Matériels nécessaires** : un tablier de cuisine et un carnet de note.  
▪ **Restauration** : vous faites et vous goûtez !  
Ce que vous préparez pendant le stage est dégusté au déjeuner.

### > MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pour permettre une immersion totale dans le monde de la cuisine bio, chaque formation a lieu dans une cuisine professionnelle, avec un contenu de formation alliant environ **70% de pratique et 30% de théorie.**

Une partie théorique suivie d'une partie pratique en réalisant plusieurs recettes puis en les dégustant.

Supports pédagogiques: diaporamas, manipulations, vidéos, outils de cuisine, outils pédagogiques et fond documentaire de Terre vivante,...

### > PRÉ-REQUIS

Aucun

### > MODE DE VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de suivi de formation

### DORMIR A TERRE VIVANTE !

Possibilité de loger sur place, au coeur de nos jardins, en chambre individuelle ou collective. Dîner et petit déjeuner inclus.

<http://www.terrevivante.org/1750-dormir-a-terre-vivante.htm>



 terre vivante  
l'écologie pratique



**terre vivante** 

reservation@terrevivante.org (part.)  
formation@terrevivante.org (pro.)

 40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO  
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

# Cuisiner bio - Module 2 : trucs et astuces

Utiliser et cuisiner les produits bio au quotidien de manière inventive

// *Vivre l'écologie* //

Quels sont les gestes techniques réflexes ?  
Quels autres choix d'associations et de condiments pour faire la différence ?  
Approfondissez votre abécédaire des ingrédients et du matériel d'une cuisine saine et inventive.

## PROGRAMME DE LA FORMATION ©Terre vivante



### JOUR 1

**Matin 9h-17h30**

- > Accueil : faisons connaissance et échangeons sur vos attentes
- > Approfondissement sur les ingrédients incontournables à avoir dans sa cuisine
- > Passage en cuisine pour apprendre à utiliser et cuisiner les produits bio
- > Déjeuner et échanges avec les participants
- > Point sur les apports énergétiques, vitamines/minéraux, associations inventives...

#### *Pratique en cuisine :*

- > Approfondir sa connaissance des produits bio indispensables
- > Savoir cuisiner différentes protéines et garnitures végétales et/ou à dominante végétarienne
- > S'approprier des gestes techniques réflexes
- > Choisir et utiliser une large gamme de condiments et aromates bio...
- > Tirer le meilleur parti des fruits et légumes bio

**Vous repartez avec un livret de stage : carnet de recettes pédagogiques et conseils**

#### > MODULE COMPLEMENTAIRE

> Ce module constitue un approfondissement de la formation  
« Cuisiner bio - Module 1 : les bases » qui a lieu :  
les samedis 4 juillet et 29 août 2020

**Terre vivante est référencée et validée  
sur la plateforme DataDock**

Terre vivante est enregistrée comme organisme de formation  
sous le n°82 38 04952 38.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.



Suivez nos **actus et coups de coeur** :  
Découvrez nos **gestes jardin en vidéo** :

