

Cours de cuisine de 2022/2023

Par Aurélie Oger-Guignard

Ven 23 septembre	Ven 14 octobre	Ven 11 novembre
Pain cocotte au levain naturel Conserves : Pesto, tomates, coulis, confitures	Blé germé Plantes sauvages ou Anciennes recettes Crème de marrons	La lactofermentation : chou Le millet La pâte feuilletée
Ven 09 décembre	V 13 janvier	Ven 24 février
Kéfir d'eau Les blettes Steak végétal Calissons	Pâté de campagne Pâté végétal Pancakes Electuaire	Chou kale Bouillon de poule Pâtes fraîches Macarons
Ven 17 mars	Ven 12 mai	Ven 16 juin
Gressins Mique sarladaise Poire Belle-Hélène	Houmous Focaccia à la sauge Mousse chiboust	Rouleaux de printemps Sauce Royaume provençal

Le cours commence vers **8h30** par la dégustation d'une nouvelle tisane et/ou d'un fruit méconnu. Ensuite je vous présente les produits utilisés pour les recettes du jour. On cuisine et enfin, on mange! Nous finissons par un café ou une tisane vers **14h**.

Pour certaines recettes, vous emporterez vos préparations.

L'épicerie et les légumes sont biologiques et de mes jardins si possible.

Le tarif est de 20€/personne.

Nous nous retrouvons à **Eyssal à Lamonzie-Montastruc**, dans la salle de la cantine.

Le hameau d'Eyssal réunit plusieurs agriculteurs bio sur 60ha avec des cultures de plantes médicinales, une entreprise de commercialisation (Altaïr) et un élevage de vaches dont le lait est transformé en fromages.

Je propose aussi sur demande des animations nature, du conseil pour les jardins pédagogiques, des sorties botanique, des repas à thème pour les groupes.

Pour les inscriptions :

Aurélie Oger-Guignard

07 51 68 66 17

aurelie.cuisineetplantes@gmail.com

Brigitte Nagtegale

06 08 72 43 79

brigittenagtegale@netcourrier.com