

# Consommer mieux

## Dépenser moins

### Objectifs



Voici nombre de clés pour faire une cuisine excellente pour la santé, goûteuse et joyeuse tout en dépensant moins. Démontrez les affirmations de certains disant que manger sain, c'est cher !

Passer de sa cuisine habituelle à la bio demande à reconsidérer les ingrédients : tenir compte de la richesse en nutriments (bio ou sauvage) et réduire les protéines animales. Quelques bases diététiques à assimiler et ingrédients nouveaux à découvrir.

Bien choisir ses fournisseurs. Achats groupés, direct de la ferme, plantes sauvages, conditionnements vrac, etc. Prendre un peu de temps pour préparer à l'avance tout en découvrant aussi des recettes ultra rapides.



### Contenu

Approvisionnement, conception des menus, attention aux restes, conserves, logistique, etc.



Recensement des ingrédients économiques. L'art d'accommoder les restes, les fanes et autres ingrédients laissés pour compte.

Critères de choix pour les poissons : les plus chers ne sont pas les meilleurs pour la santé. Repères pour les autres protéines animales.

Nous passerons en revue nombre d'ingrédients présentés comme bons pour la santé mais qui sont de l'ordre de l'arnaque au niveau du prix.

De même pour le matériel de cuisson, blender, extracteurs de jus and co. Astuces pas chères et en général au moins aussi efficace que le top technologique.

### Activités

Balade botanique  
Ateliers et causeries  
Exposition  
Préparation du repas  
Polycopiés, bibliographie



C'est tout un art de vivre que vous découvrirez au cours de cette journée. Parler de sobriété prend ici tout son sens au fil de recettes astucieuses qui garantissent l'enchantement des yeux et le ravissement des papilles... avec, à la clé, l'étonnement de vos invités : « c'est toi qui a fait ça ? »

Pensez à cultiver sur un balcon ou des graines germées dans votre cuisine.

Recettes pour mettre tous les ingrédients dans une casserole, dans une soupe, dans une poêle.

Les boissons probiotiques quasi gratuites. Conserves naturelles et magie des légumes fermentés. Astuces pour des décorations somptueuses quasi gratuites.

### En pratique

Amener cahier pour notes, appareil photo.  
Vos recettes à partager

### Autres stages

Conserves naturelles  
Apéro dinatoire  
Alimentation vivante

### Où ?

3b rue de Bassemberg  
67220 Lalaye  
Infos détaillées sur le site, page « accès »



### Contact

Tél 03.88.58.91.44  
gerard@jardinalgourmand.com

### Organisation

Animateur :  
Gérard Verret



JARDIN GOURMAND  
Vivez nature!