

# Cuisine saine, rapide et économique

## Pour personnes pressées

### Objectifs



L'objectif annoncé est de gagner du temps, certes, mais pas à n'importe quel prix. Une organisation efficace et des recettes astucieuses se conjugueront avec la recherche de repas sains et goûteux, mais aussi peu onéreux ! Même une touche de décoration, vite fait...

La participation à ce stage peut aussi révéler le besoin d'améliorer sa vie et d'explorer de nouvelles approches alimentaires. Un peu de cru, moins de viande, une touche de produits fermentés participeront à l'efficacité et à la réduction du budget.

En prime, une bonne organisation pourra faire de la cuisine un plaisir partagé.



### Contenu

Une mine d'astuces permettant d'organiser la cuisine pour personnes pressées et toutes celles en quête d'efficacité.



La journée s'articule entre deux volets.

**Le premier** vise à optimiser les aspects logistiques. Listes de courses, examen des habitudes alimentaires en vue de les reconsidérer au besoin sous les angles : produits, matériel et préparations. Gestion des réserves.

**Le second** concerne la cuisine proprement dite. Préparations pour plusieurs jours ou pour le lendemain. Cuisine des restes. Conserves et assimilées. Les gestes pro, la progression des préparatifs. Le rangement aussi.

### Activités

Ateliers et causeries  
Exposition  
Préparation du repas  
Polycopiés, bibliographie



Une mise en pratique sera immédiatement convoquée à la préparation du repas de midi avec la participation des stagiaires. La diversité des sujets abordés permettra à chacun de prendre ce qui le concerne. Polycopié détaillé.

Bien sûr le sujet est traité dans une approche d'alimentation vivante. La journée permettra aux personnes déjà sensibilisées à une nourriture saine de s'enrichir et aux autres d'avoir cet élan pour avancer progressivement dans cette voie. Pour tous, ce sera l'occasion d'approcher la nourriture avec respect et gratitude.

### En pratique

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

### Autres stages

Conserves naturelles  
Apéro dinatoire  
Alimentation vivante

### Où ?

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



### Contact

Tél 03.88.58.91.44  
gerard@jardingourmand.com

### Organisation

Animateur :  
Gérard Verret



JARDIN GOURMAND  
Vivez nature !