

Semaine Alimentation vivante

Programme détaillé

NB - La cuisine sauvage et les transformations font l'objet, pour plus de clarté, de deux modules distincts bien que faisant partie intégrante de l'alimentation vivante

Module 1 - L'alimentation vivante

Présentation générale

La notion d'alimentation vivante

Techniques de base

Agar agar
Choix des ingrédients
Moutures de farines
Choix des farines
Confection sirop de sucre
Conserves naturelles
Levures et levains
Macérations, infusions
Aérobie ou pas
Acide-base
Bocaux et bouteilles
Températures à gérer
Créez vos recettes

Recettes spécifiques

(les autres recettes, pas toujours faciles à séparer de celles de la cuisine sauvage, sont abordées dans le second volet qui lui est dédié.

Graines germées
Levain pour pain
Ginger bug et variante curcuma
Kombucha
Kéfir de fruits
Kéfir de lait
Pétillant de sureau
Réjuvelac
Kwass
Frênette

Aspects logistiques : matériel et instruments

Présentation des principaux ingrédients

Céréales

Légumineuses

Huiles

Oléagineux

Sucres

Algues

Herbes et épices

Compléments et assaisonnements ; produits Demeter

Module 2 - La cuisine sauvage

Présentation générale

Un style de vie

Les éléments constitutifs

Les ingrédients

Pourquoi la « Cuisine Sauvage ? »

Généralités sur la « Cuisine Sauvage »

Les ingrédients

La place des plantes sauvages dans la cuisine

Capter les saveurs des plantes sauvages

Les divers modes de cuisson spécifiques à une cuisine sauvage

La décoration, les accessoires et les ambiances

Etapes vers une cuisine sauvage

Mise en œuvre de produits frais ou en conserve

Recettes

Par type de préparation

Mises en bouche apéro et pâtes à tartiner

Salades

Sauces, vinaigrettes et marinades

Cakes salés ou sucrés,

Farcis

Pâtes et gnocchis

Tartes, pizzas

Gratins et crumble

Flans et mousses

Frites, beignets et gaufres salés ou sucrés

Sorbet, glaces et granités

Compotes

Tartes, gâteaux et autres desserts

Pains et galettes

Boissons non fermentées

Par thème

La cuisine des fleurs, des herbes, au foin

La cuisine des courges et légumes anciens

Module 3 - Transformations Agro-alimentaires

Présentation générale

La cohérence avec les stratégies du vivant

La notion de conserves naturelles

Avantage des techniques de conserves naturelles

Les deux stratégies techniques pour conserver des aliments

Recettes

Généralités sur les techniques de gélification

Conservation d'herbes fraîches

Le séchage

Conserves au sel

Conserves au sel et à l'huile

Conserves au vinaigre

Conserves à l'huile

Conserves au sucre

Lacto-fermentés : fabrication et utilisations

Chutneys

Gelées et confitures

Conserves à l'alcool

Alcools aromatisés et liqueurs

Vins aromatisés

Vins de fleurs

Semi-conserves