

Plan Semaine Alimentation - Approfondissement

Élargissement de la notion d'alimentation vivante

Les diverses dimensions de notre être à nourrir

Les diverses nourritures autres qu'alimentaires

- La qualité de l'eau
- Énergies subtiles
- Les références à la bioélectronique de Vincent

Impacts de l'alimentation

- Exploration de quelques « régimes »
- En savoir plus sur le microbiote
- Relation entre alimentation et écologie : simplicité heureuse
- Relation entre alimentation et psychologie
- Relation entre alimentation et spiritualité

Exploration transversale des recettes

Selon le contexte

Repas de fête

Apéro dinatoire

Selon le public

Cuisine pour personnes sensibles

Cuisine végétarienne

Cuisine saine pour personnes pressées

Gourmandises permises – desserts sauvages et fleuris

Selon les techniques

Fermentations : techniques et recettes du monde

Kéfir de lait

Boissons probiotiques : variantes

Cuisine au déshydrateur ; croisement entre fermentation, graines germées et autres

L'art de la simplicité et des petits riens

Culture et cuisine des graines germées : astuces et complément d'informations

Cuisine des restes

Les gélifications. Gélifiants en poudre (agar et autres carraghénanes) Ingrédients non transformés (algue chondrus crispus).

Selon les ingrédients

Cuisine des couleurs

Cuisine des herbes sauvages

Cuisine aux huiles essentielles et eaux florales

Cuisine au foin

Cuisine à base de farines spéciales avec ou sans gluten

Selon la préparation visée

Pains spéciaux

Pain au levain