

# Plan Semaine Alimentation - Bases

## Module 1 - L'alimentation vivante

*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*

### Présentation générale

La notion d'alimentation vivante

### Gérer le changement d'alimentation

Repenser la composition des repas

Les remplacements et leurs limites

Acheter ou faire soi-même

Aspects financiers

Aspects logistique et organisation, etc.

### Connaître les principaux ingrédients : pièges et bienfaits

Les critères d'appréciation

Caractéristiques et utilisation des ingrédients

### Les enjeux santé et environnement

Un critère à privilégier : le totum

Quelques idées à relativiser

### Mythes et pièges

### Techniques de base

Températures, aérobie et anaérobie, macération, infusion et décoction, acides et bases, les moutures de céréales, les contenants, le choix du matériel de cuisine, etc.

### Présentation des principaux ingrédients

Céréales, légumineuses, oléagineux

Huiles, sucres

Algues

Compléments et assaisonnements

Produits végétariens

### Recettes spécifiques

#### Recettes culinaires

Graines germées

Levains : farine, ginger, curcuma

Kombucha et kéfir

Autres boissons fermentées pauvres en alcool

#### Idées de décoration

# Module 2 - La cuisine sauvage

## Présentation générale

Les éléments constitutifs et ingrédients  
Les divers modes de cuisson spécifiques  
La décoration, les accessoires et les ambiances

## Recettes

**Par type de préparation**

**Par thème**

La cuisine des fleurs  
La cuisine des courges et légumes anciens

# Module 3 - Transformations Agro-alimentaires

## Présentation générale

La notion de conserves naturelles et sa cohérence avec les stratégies du vivant

## Recettes spécifiques

Le séchage  
Conserves au sel, à l'huile  
Conserves au vinaigre  
Conserves au sucre  
Conserves à l'alcool  
Conserves lacto-fermentées

## Synthèse

### Engagements pris par les stagiaires

**Rétroplanning de mise en œuvre progressive**

- Choix des ingrédients nécessaires
- Aménagements pour la logistique
- Choix des recettes