

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