

# CYCLE LAURIER

CYCLE D'APPROFONDISSEMENT À LA CUISINE  
ÉCOLOGIQUE ET POLITIQUE

9 SAMEDIS DONT UN GRAND REPAS FAMILIAL  
SOIT 1 SAMEDI PAR MOIS D'OCTOBRE 2022 À JUIN 2023



**ALLIAGE ENTRE THÉORIE ET PRATIQUE :**  
VENEZ APPROFONDIR AVEC NOUS UNE ASSIETTE  
SOBRE, ÉCOLOGIQUE ET POÉTIQUE !

**CONTACT :** [LOUISE@RENCONTREDESCONTINENTS.BE](mailto:LOUISE@RENCONTREDESCONTINENTS.BE)

[WWW.RENCONTREDESCONTINENTS.BE](http://WWW.RENCONTREDESCONTINENTS.BE)



# — — — PROGRAMME — — —

sous réserve de modifications

## 1. **L'assiette écologique** - 15 octobre 2022

Approche éco-systémique de notre alimentation. Comment et pourquoi porterons-nous une attention particulière à notre alimentation ? Quelles sont les bases d'une alimentation saine, écologique et conviviale ? Nous ferons une première proposition d'un nouveau modèle alimentaire et présenterons les grands produits de base.

## 2. **L'assiette au microscope** - 26 novembre 2022

Quels sont les impacts de l'alimentation sur la santé, l'environnement et la société ? Les modèles de production, le transport, le stockage, notre manière de cuisiner impliquent consommation énergétique, déchets, pollution, inégalités entre les populations et systèmes de dominations ! Un modèle alimentaire est donc à valider non seulement nutritionnellement, mais aussi «écologiquement».

## 3. **Épices et condiments** - 17 décembre 2022

D'ici et d'ailleurs. D'un point de vue économique et politique, les épices jouent depuis des milliers d'années un rôle important dans nos sociétés. Leur diversité est impressionnante. Elles nous permettent de créer de nombreux plats délicats.

## 4. **Techniques de conservation et produits d'hiver** - 21 janvier 2023

Profiter en toute saison des bienfaits des aliments, tel est l'un des objectifs de la conservation. Cette session présente différentes méthodes de conservation dans le contexte d'un mode d'alimentation plus écologique, ainsi qu'un petit topos des produits frais disponibles en hiver.

## 5. **Zéro déchets et organisation pratique** - 18 février 2023

Le gaspillage alimentaire constitue à la fois un problème éthique, moral, social, environnemental et économique. Au niveau "macro" et "micro" ou en sommes nous? Que peut-on faire? Comment s'organiser au quotidien pour réduire nos déchets et organiser une semaine type en cuisine écologique et politique?

## 6. **L'assiette au microscope et le pain dans notre assiette** - 18 mars 2023

L'équilibre alimentaire «céréalien». Les données scientifiques actuelles en nutrition valident une façon de se nourrir sobre, moins riche en produits animaux, moins grasse, et donnant une place importante aux végétaux. Pourquoi et comment remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales ?

Le pain à été l'aliment de base de multiple cultures à travers les époques qu'en est-il aujourd'hui ? Comment et sous quelles formes lui faire une place dans notre assiette ?

## 7. **Qualité paysanne** - 22 avril 2023

La qualité globale prônée par les fondateurs des courants d'agriculture « biologique » s'est réduite à une technique de production. Une qualité « système » suppose une approche globale, prenant en compte les liens entre producteurs et consommateurs, l'équilibre de la ferme, la consommation énergétique, etc. Les courants d'agro-écologie tentent de proposer des modèles de production alimentaire adaptés localement et respectueux de l'ensemble de ces critères.

## 8. **Se nourrir : une science, un art, une magie** - 20 mai 2023

Pour un ré-enchantement du monde. Si l'acte de se nourrir relève de nos conceptions actuelles en nutrition, il est aussi un acte politique, poétique et « sacré ». Les traditions peuvent être ressources dans ce cheminement indispensable de déconstruction du « monde-marchandise ».

## 9. **Table d'hôtes – projet collectif de fin de cycle** - 17 juin 2023

Réunissant les proches des participant.e.s à ce cycle et des membres et volontaires de Rencontre des Continents, la table d'hôtes sera l'occasion pour les participants de partager ce qu'ils auront appris tout au long de l'année.

## Dates

9 samedis de 14h à 20h  
dont une table d'hôte

## Lieux de la formation

À Ixelles  
*plus d'infos à venir...*



INFOS  
PRATIQUES

## Formatrices et formateurs

Les cours théoriques et pratiques seront pris en charge par différentes personnes ressources en fonctions des thématiques. S'alterneront donc des intervenant.es spécialisé.es, des cuisinier.es professionnel.les et des animateur.rices-cuisinier.es volontaires formé.es par Rencontre des Continents et passionné.es par l'alimentation durable.

## Frais de participation

Parce que nous n'avons pas tous.tes les mêmes budgets et que l'envie de participer aux formations est quant à elle identique, RdC vous propose trois tarifs : à vous de choisir celui qui vous va le mieux !



### La mordue

320€



### La bienvenue

400€



### L'absolue

480€

Le prix ne doit pas être un frein à votre participation !  
En cas de difficulté, n'hésitez pas à nous contacter !

## Inscriptions

Pour vous pré-inscrire, voici ce : [lien](#).

Contactez Louise par e-mail : [louise@rencontredescontinents.be](mailto:louise@rencontredescontinents.be) pour connaître l'état des inscriptions.

Formation limitée à maximum 12 participant.es