

Initiation à l'alimentation durable

- Cycle de formation en 5 soirées -



Une assiette pour notre santé, celle de la planète et de ses habitants...

Apprendre à cuisiner c'est découvrir des techniques et une façon d'organiser l'assiette. Mais c'est aussi choisir et préparer les aliments en fonction des saisons et de ses besoins.

Pour Rencontre des Continents, cuisiner c'est encore se situer, prendre position ou s'engager face à des questions telles que celles de la santé, du gaspillage, de l'environnement, du respect des producteurs...

L'objectif de cette formation est donc de développer des pistes pratiques pour pouvoir se nourrir au quotidien en respectant à la fois à notre santé, notre environnement et notre convivialité.



Formateurs

La première soirée sera présentée par l'équipe des permanents de Rencontre des Continents. Les cours suivants seront pris en charge par des volontaires non-professionnels formés par Rencontre des Continents et passionnés par l'alimentation écologique. La formation accueille 18 participants.

Dates des cours

5 mardis : 6 octobre – 20 octobre – 10 novembre – 24 novembre – 8 décembre

Horaire

De 18h30 à 22h30

Lieux de la formation

6 octobre : **Maison de la Paix** - Rue Van Elewyck 35 – 1050 Bruxelles (Ixelles)

Cours suivants : **Fraternité du Bon Pasteur** - Rue au Bois 365 b, 1150 Bruxelles (Woluwe Saint-Pierre, derrière le bâtiment de l'ICHEC)

Frais de participation

125 euros pour le cycle incluant repas, cours et notes.

Un acompte de 60 euros est à verser à l'inscription pour confirmation (non-remboursable).

Solde (65 euros restants) à verser **avant le 28 septembre 2015**.

Une inscription est un engagement pour l'ensemble du cycle.

Compte bancaire de l'asbl Rencontre des Continents : **BE09 0015 0971 3757**



Avec l'aide de la Région de Bruxelles-Capitale

Initiation à l'alimentation durable

- Cycle de formations en 5 soirées -

Programme Automne 2015

Chaque séance comportera une présentation théorique de l'un des groupes alimentaires (18h30 à 19h30) ainsi que la réalisation collective du repas (19h30 à 21h30) suivie de la dégustation et du rangement.

La première soirée sera essentiellement dédiée à la théorie de l'alimentation écologique et de ses enjeux. Les soirées suivantes mettront en pratique les principes de « l'assiette écologique ».



L'assiette écologique – Mardi 6 octobre 2015

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 mettrons en pratique une première alternative concrète : les pâtes végétaux.

Les céréales - Mardi 20 octobre 2015

Aliment central de l'assiette de nos aïeux, les céréales nourrissent les populations humaines depuis quelques 10 000 ans. Leur redonner leur juste place dans l'alimentation quotidienne permet de redécouvrir une dizaine de variétés disponibles sous forme de graines, flocons, semoule, farine... Ce cours permettra de les accommoder avec créativité, tout en alliant richesse culturelle, nutritionnelle, gastronomique et petit budget.

Les légumineuses - Mardi 10 novembre 2015

Les légumineuses occupent une place décisive dans la cuisine végétarienne et écologique. L'homme a toujours associé dans la même assiette les céréales complètes et les légumineuses. Si elles ont souvent mauvaise réputation, elles possèdent pourtant de nombreuses richesses...

Les légumes oubliés - Mardi 24 novembre 2015

La diversité des légumes consommés actuellement a été fortement réduite avec le développement de nouveaux modes de production et de distribution. Ils constituent pourtant l'un des grands groupes d'aliments présent dans toutes les traditions alimentaires. Retournons à nos (vieilles) racines.

Les algues et les oléagineux - Mardi 8 décembre 2015

Les algues et oléagineux sont des aliments très concentrés en nutriments et pourtant souvent peu utilisés dans la cuisine classique. Nous passerons l'histoire de leur utilisation en revue, les différentes sortes d'algues et d'oléagineux ainsi que leurs utilisations pratiques pour les intégrer petit à petit à notre cuisine. Lors de ce dernier cours, nous confectionnerons un plat unique respectant les principes de l'assiette écologique.

Inscriptions et renseignements :

Sandrine Sandermans - 0473/64.35.33
sandrine@rencontredescontinents.be
www.rencontredescontinents.be
Rue Van Elewyck 35, 1050 Bruxelles

