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 2024 À JUIN 2025

ALLIAGE ENTRE THÉORIE ET PRATIQUE :

VENEZ APPROFONDIR AVEC NOUS UNE ASSIETTE SOBRE, ÉCOLOGIQUE ET POÉTIQUE !

CONTACT :LOUISE@RENCONTREDESCONTINENTS.BE

WWW.RENCONTREDESCONTINENTS.BE

Rencontre des Continents

— — — PROGRAMME — — —

1. **L'assiette écologique -** 19 Octobre

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 macroscope -** 16 Novembre

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 -** 14 Décembre

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-** 18 Janvier

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. **L'assiette au microscope** - 15 Février

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 ?

6. **La place du pain dans notre assiette** - 15 Mars

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** - 12 Avril

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. **A la rencontre des simples**- 17 Mai

Les plantes sauvages et médicinales, longtemps délaissées, font aujourd'hui un retour fracassant dans nos assiettes et nos trousses de secours ! Parfois à leur dépends... Explorons celles qu'on appelle « simples », par opposition aux remèdes complexes de l'industrie, dans une approche écologique et politique."

9. **Table d'hôtes – projet collectif de fin de cycle** - 14 Juin

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.

Cycle Laurier - Approfondissement en cuisine écologique et politique - Rencontre des Continents

INFOS PRATIQUES

Dates :
9 samedis de 14h00 à 20h00
dont une table d'hôte :
En 2024 : 19 octobre,
16 novembre et le 14 décembre
En 2025 : 18 janvier, 15 février,
15 mars, 12 avril, 17 mai,
+ la table d'hôte festive le
14 juin

Lieux de la formation :
sur Ixelles...+ d'infos à venir.

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.e.s spécialisé.e.s, des cuisinier.e.s professionnels et des animateurs.trices-cuisiniers volontaires formé.e.s par Rencontre des Continents et passionnés par l'alimentation durable.

Frais de participation
Parceque nous n'avons pas tous.tes les mêmes budgets et que l'envie de participer à des 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.
Pour toutes questions contactez: louise@rencontredescontinents.be.

Formation limitée à 14 participant.es

Rencontre des Continents

Cycle Laurier - Approfondissement en cuisine écologique et politique - Rencontre des Continents