

Initiation aux pratiques culinaires et réflexion

- Cycle de formation en 5 soirées -



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

Organisée dans le cadre des activités d'éducation de l'asbl Rencontre des Continents, cette formation accompagne les citoyens dans des processus collectifs et solidaires orientés vers le changement social et l'élaboration collective d'un projet de société écologique et conviviale.

Alimentation Écologie Santé Réflexion Engagement Convivialité

Apprendre à cuisiner, c'est apprendre un ensemble de techniques, une façon d'organiser l'assiette, c'est pouvoir choisir et préparer les aliments en fonction des saisons, du rythme de l'année et de ses besoins...

Mais c'est aussi se situer, prendre position, s'engager face à des questions essentielles comme notre santé et celle de notre famille, le gaspillage, la pollution de notre environnement et le respect des peuples du Sud...

L'objectif fondamental de ce cycle est l'élaboration d'un modèle alimentaire qui répond tout à la fois à des critères d'hygiène (de santé individuelle), de respect de notre environnement, et de notre convivialité (commerce Nord-Sud, survie de notre agriculture, respect des plus démunis...).



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 tout ce qui touche à l'alimentation écologique.

Dates des cours

5 mardis : **31 mars – 14 et 28 avril – 12 et 26 mai 2015**

Horaire

Accueil à partir de 18h00

Cours : de **18h30 à 22h30**

Lieux de la formation

31 mars : **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

25 euros par soirée, incluant repas, cours et notes, soit **125 euros pour le cycle**.

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

Solde (65 euros restants) à verser **avant le 1e mars 2015**.

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 aux pratiques culinaires et réflexion

- Cycle de formation en 5 soirées -

Programme Printemps 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 31 mars 2015

Approche éco-systémique de notre assiette. Comment et pourquoi porter une attention particulière à notre alimentation ? Quelles sont les bases d'une alimentation saine, écologique et conviviale ? Présentation d'une alternative concrète, de ses aliments de base et mise en pratique par les pâtés végétaux.

Les céréales - Mardi 14 avril 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 les 12 variétés disponibles sous forme de graine, flocon, semoule, farine... Ce cours permettra de les accommoder avec créativité, tout en alliant richesse culturelle, nutritionnelle, gastronomique et petit budget.

Les légumineuses - Mardi 28 avril 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 12 mai 2015

La diversité des légumes consommés actuellement a été fortement réduite au cours du XXe siècle, avec le développement de nouveaux modes de production et surtout de nouveaux modes de distribution. Ils constituent pourtant un des grands groupes d'aliments universellement présents dans toutes les traditions alimentaires et offrent de nombreuses propriétés bénéfiques.

Les algues et les oléagineux - Mardi 26 mai 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 vous permettre de les intégrer petit à petit à votre cuisine. Lors de ce dernier cours, nous confectionnerons un repas à 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

