

ATELIERS CUISINE proposés par l'association MELILOT NATURE , animés par Maroussia

Ateliers d'une durée de 3h00 environ soit le matin entre 9h00 et 12h00
soit l'après-midi entre 14h00 et 17h00

Voici quelques thèmes retenus :

QUI VEUT REMPLIR UNE BOÎTE À GÂTEAUX GOURMANDE ?

- Un atelier pour des biscuits salés et mise en bouche apéritive
- Un atelier pour des biscuits sucrés et bouchées « café gourmand »

Tenue de cet atelier : toute l'année

QUI VEUT EN SAVOIR PLUS SUR L'UTILISATION DES ALGUES ?

Découverte d'un panel d'algues, suggestions d'utilisations dans la cuisine au quotidien et réalisation de deux recettes à déguster sur place.

Tenue de cet atelier : toute l'année

QUI VEUT ALLER AU-DELÀ DE LA SOUPE AUX ORTIES ?

Découvertes des nombreuses utilisations culinaires de l'ortie en salé bien sûr mais aussi en ... sucré !
Mise en œuvre de deux recettes à déguster sur place.

Tenue de cet atelier : en début de Printemps et à l'automne

QUI VEUT RÉENCHANTER SON QUOTIDIEN EN EGAYANT LES PLATS AVEC DES FLEURS ?

Panorama des principales fleurs utilisées en cuisine aussi bien celles du jardin que celles cueillies dans la nature. Mise en garde sur les principales fleurs toxiques au jardin et dans la nature.

Suggestion d'utilisation et réalisation de deux recettes parfumées et décorées avec des fleurs à déguster sur place.

Tenue de cet atelier : en début de Printemps, en été

QUI VEUT ÊTRE PLUS À L'AISE DANS L'USAGE DES ÉPICES ?

De multiples ateliers sont possibles autour de ce thème. En voici 3 :

- un atelier de mise en bouche salée
- un atelier de mise en bouche sucrée
- un atelier «boisson aux épices» : de la tisane aux vins apéritifs

Tenue de cet atelier : toute l'année

QUI VEUT VARIER SES PETITS DEJEUNERS ?

Des idées pour faire tourner des petits menus faciles à mettre en place afin de démarrer la journée d'un bon pied : du classique breakfast anglais avec œuf coque, porridge ... à des utilisations plus surprenantes de la polenta, du tapioca... et autres découvertes

Préparation d'un cake aux flocons de céréales à déguster ou emporter.

Tenue de cet atelier : toute l'année

QUI VEUT JONGLER AVEC LES ASSAISONNEMENTS, LES SAUCES, LES MARINADES ?

La sauce est la touche finale qui permet de relier des ingrédients pour les présenter de façon originale et gouteuse : quelques idées de départ pour vous permettre de déployer tout un éventail de saveurs.

Tenue de cet atelier : toute l'année

Enfin un dernier atelier mais qui doit se faire sur la journée :

QUI VEUT APPRENDRE A FABRIQUER –à la main- DES PAINS FANTASIES ?

Fabrication de divers pains moulés, en boules, en nattes, briochés... : Pétrissage, attente de levée, « enfournage », surveillance de cuisson, attente de refroidissement avant le partage de la production à emporter.

Un repas végétarien –préparé par mes soins- est compris dans cette journée.

Horaire : 10h -16h30

Conditions pratiques : ces ateliers sont mis en place avec 4 personnes minimum et jusqu'à 8 maximum.

Conditions pratiques : ces ateliers sont mis en place avec 4 personnes minimum et jusqu'à 8 maximum. **45 €** /personnes si l'atelier comporte 4 ou 5 personnes

33 €/personnes si l'atelier comporte 6, 7 ou 8 personnes maxi

Tarifs pour la journée pain entre 6 et 8 personnes, **compris repas et boissons pour les pauses: 83 €**

Tarif comprenant l'apport des ingrédients pour réaliser les préparations culinaires , la préparation de l'intervention, l'animation de l'atelier.

Tarif ne comprenant pas :

- les frais de transport qui varieront selon la distance entre mon lieu de résidence et le lieu de l'intervention. Fourchette entre 4 et 10 Euros maxi par personne.
- une location éventuelle des lieux à partager entre le nombre de participants.

NOTE : Je compte intervenir à partir de gîte ou chambres d'hôtes mais toutes personnes connaissant un lieu privé disposant d'une cuisine assez grande pour accueillir jusqu'à 8 personnes peuvent me le signaler.