

Objectifs

- Donner envie d'utiliser les épices
- Apprendre à introduire régulièrement des épices dans un menu quotidien
- Acquérir une aisance pour manipuler les épices dans des contextes classiques et plus inattendus afin de répondre à une demande croissante de recherche de nouvelles saveurs.

Programme

Jour 1

GENERALITES

- Qu'est qu'une épice ? Où les trouver ? Les principales familles botaniques.
- L'intérêt nutritionnel des épices. Les épices colorent nos plats, relèvent le goût de certaines denrées et participent au maintien d'une bonne santé. Comment les introduire en cuisine, en quelle quantité, à quel moment. Sortir des grands standards pour déboucher sur des utilisations plus surprenantes de ces précieuses denrées.
- Comment composer un mélange cohérent : quelques règles de base autour desquelles l'imagination prend sa part...

ATELIER PRATIQUE

1^{ère} partie de présentation « sensorielle » des épices : des poivres et des « faux-poivres », des épices-semences souvent confondues, celles que l'on croit bien connaître mais qui réservent des surprises ...

Trituration d'épices au mortier pour élaborer des mélanges.

Jour 2

ATELIER PRATIQUE ET THEORIE CONFONDUS

- Amusons nous ! reconnaissances olfactives à l'aveugle et reconnaissances visuelles
- Fabrication de quelques mélanges au mortier, en s'inspirant de mélange classique comme le raz-el-hanout, le colombo, les divers curry mais aussi en inventant de nouvelles saveurs ...
- Complément d'informations au fur et à mesure de l'élaboration des formules des mélanges.

Jour 3

A nos tabliers ! Illustration concrète en cuisinant diverses mises en bouche salées et sucrées. Pour exemple : mini gougères au curcuma, croquants au carotte, roulés à la cardamome, cœur sablés au fenouil, pain d'épice à l'avoine....

Chaque participant remporte des échantillons des diverses fabrications (mélanges et cuisine). Tout au long de la journée, des ouvrages de références sont mis à disposition pour consultation.

Matériel à apporter

Prévoir une tenue confortable, un tablier, des chaussures adaptées pour la journée cuisine (sabot de cuisine ou tennis), de quoi noter.

Remise de documents prévus

- des livrets de recettes.
-