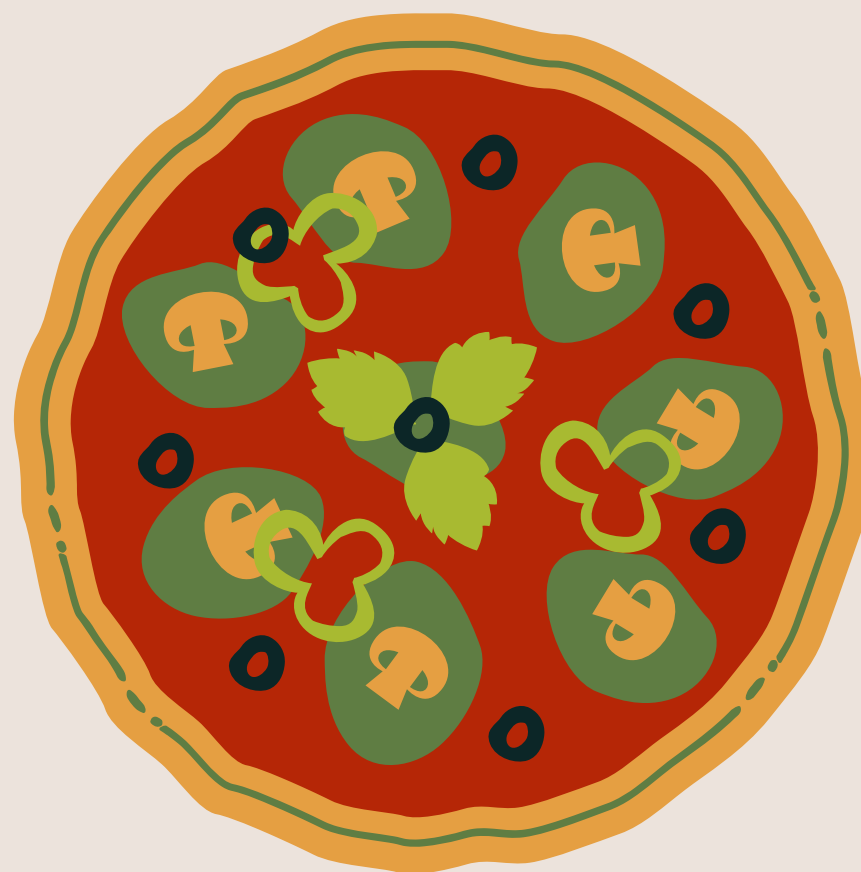




À L'OASIS DES ÂGES

Stage de cuisine végétale

du 26 juillet au
1er août



Une formation de 6 jours pour s'autonomiser, cuisiner végétal au quotidien, de façon variée et équilibrée tout en se régaland !



Contenu du stage

L'intention de cette formation est avant tout de s'autonomiser sur une cuisine végétale du quotidien tout en restant variée et équilibrée !

Tu pourras aussi profiter de ce stage pour apprendre des plats ou techniques plus élaborées, développer des réflexes qui transforment tes plats mais aussi pour prendre des temps d'échange et de partage autour de l'alimentation végétale !

Tu apprendras à cuisiner en faisant la nourriture pour un autre stage, la PACoo' de fertîles ! C'est l'occasion d'expérimenter la cuisine de groupe, dans un cadre sécurisant avec des cuisiniers et cuisinières aguerri·es pour se faire accompagner.



SURPRISE

D'autres surprises t'attendent :
projection, lecture, rencontre avec
des producteur·rices (on ne t'en dit
pas plus !)

Peu importe ton âge, ton régime alimentaire, ton genre, tes origines, ta compréhension des enjeux liés à l'alimentation !

Pour qui ?

Ce stage alimentation végétale s'adresse à toi si :

- ☞ tu as envie d'apprendre de nouvelles recettes
- ☞ tu souhaites être inspiré·e dans ton alimentation
- ☞ tu as envie de comprendre ce qu'est le végétalisme
- ☞ tu veux mettre plus d'engagement dans ton alimentation
- ☞ tu bloques sur l'alimentation végétale (goût, idées, temps, etc.)
- ☞ tu sens que tu as du mal à te lancer seul·e quand il faut cuisiner
- ☞ tu veux t'essayer à des savoir-faire : boulangerie, pâtes, lacto-fermentation



Avec ce stage tu iras plus loin dans :

- ☞ les modes de cuisson alternatifs
- ☞ ta capacité à concevoir un menu équilibré
- ☞ le sujet du gluten pour cuisiner avec et sans
- ☞ tes connaissances nutritionnelles de l'alimentation
- ☞ ta compréhension des enjeux alimentaires liés à la santé, à l'agriculture et au climat



Une journée type

☐

8h00 - 9h00

Petit-déjeuner et découpe des légumes

☐

9h00 - 10h30

Temps d'apport avec un thème par jour

☐

10h30 - 13h00

Cuisine du midi et préparation du goûter

☐

13h00 - 15h00

Repas et pause

☐

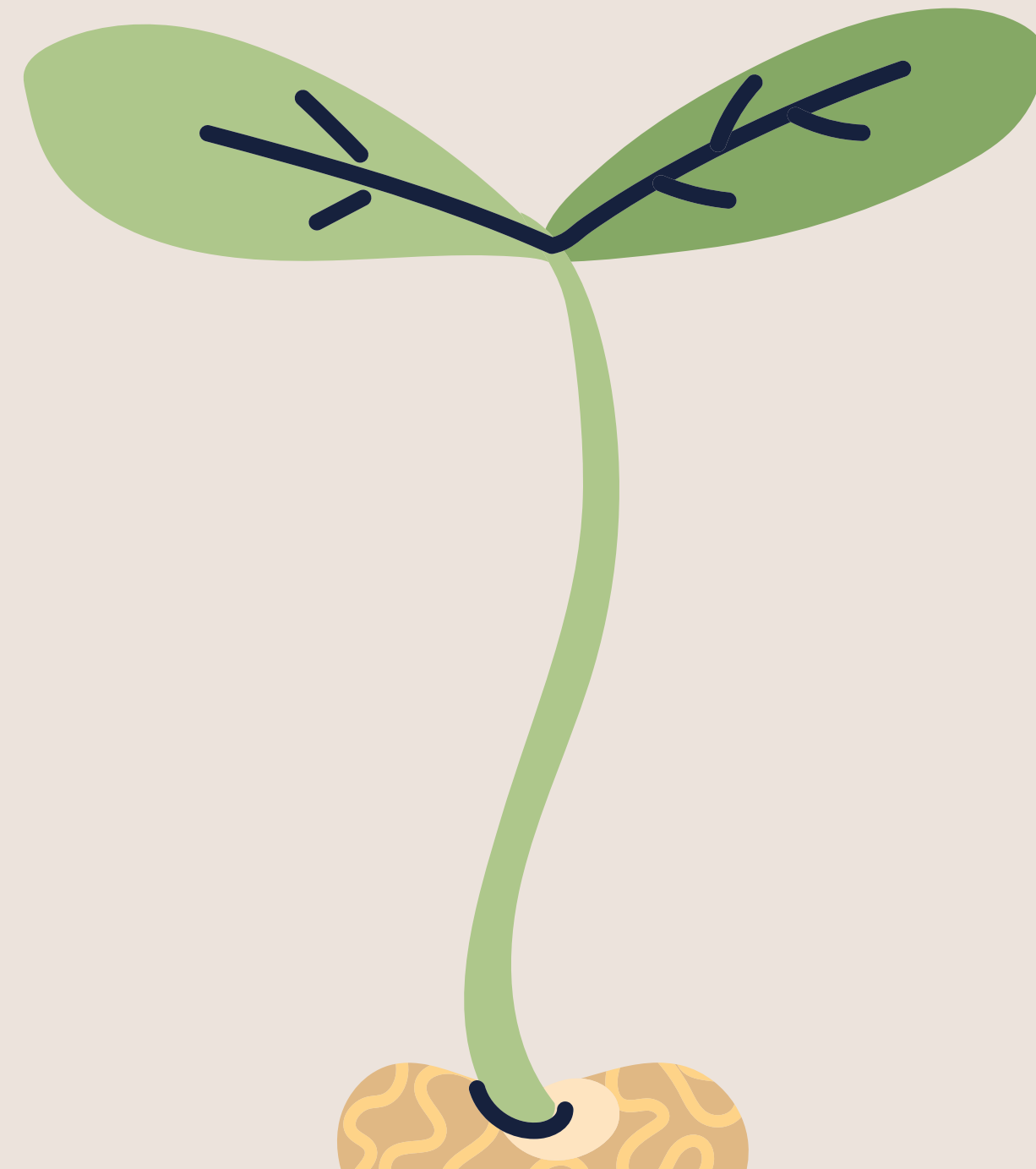
15h00 - 16h00

Temps d'échange autour de l'alimentation

☐

16h00 - 19h30

Goûter et cuisine du repas du soir



Pour t'accompagner dans cette découverte



Louise

Le végétarisme s'est imposé naturellement à elle à la croisée de ses réflexions sur sa propre santé, l'impact écologique de nos modes de vie et la prise de conscience de la condition animale. Convaincue par la puissance de la sensibilisation, elle devient ambassadrice de l'association Nos vies bas carbone et initie également ses jeunes élèves à la cuisine dans le cadre de stages de musique. Son vélo l'emmène aussi bien chez les producteur·rices bio du Loir et Cher qu'à la découverte des meilleures adresses de la capitale où elle puise son inspiration pour partager une cuisine simple et savoureuse, capable de faire changer d'avis les plus réfractaires !



Jean-Baptiste

Ingénieur de formation, c'est par l'alimentation qu'il a commencé sa transition écologique, en devenant végétarien en 2016, pour des raisons de bien-être animal. Il constate un peu plus tard que les raisons éthiques qui l'ont poussé à devenir végétarien l'invitent plutôt à avoir un régime végétalien. Il décide de tester ce régime jusqu'à un objectif donné : un marathon (qu'il termine en moins de 3h30) ! Il conserve finalement ce régime (avec quelques exceptions), et en fait aussi profiter les autres dans différents contextes, creusant de nombreux aspects de l'alimentation. Créateur et codirecteur de l'association Nos vies bas carbone, il a sensibilisé des milliers de personnes à l'impact de nos modes de vie, en particulier alimentaires. Ancien administrateur de l'association végétarienne de France et actuellement en passe de passer le CAP de boulangerie, aucun défi n'est trop grand pour lui.



Manon

Devenue totalement végétarienne suite à la première formation Coopérations fertiles en 2020, elle intègre ensuite l'éco-tiers-lieu La Caserne Bascule et co-fonde l'Oasis des Âges, un éco-lieu en Corrèze exclusivement végétarien pour sensibiliser le territoire et les personnes qui viennent y séjourner. Ingénieure reconvertie en couteau suisse et majoritairement végétalienne désormais, elle tâche d'apprendre tout ce qui la rapproche de la résilience territoriale et en particulier alimentaire. Elle est passée par un stage de boulangerie, un stage en ferme ovine et en fromagerie, une coopérative apicole mais aussi par du verger-potager et une formation à la permaculture.



Jean-David

Nourricier dans l'âme et dans l'assiette, sa cuisine est généreuse, gourmande, colorée, familiale et inspirée de ses prétendues (aucune preuve n'existe à ce jour) origines transalpines... Cuisinier pour des formations avec des plats végétariens, végétaliens, bio, locaux, de saison et parfois sans gluten, baignés de l'amour et du soin d'une mamma et parfumés à la danse et à l'insouciance dalla dolce vita !

Dans un cadre idyllique et fun

Un éco-lieu végétarien de 10 hectares

Au milieu de la forêt et au pied des
chemins de randonnée

Un cours de yoga le lundi

Une distribution d'AMAP

Un tiers-lieu

Un café associatif végétalien

Une bibliothèque engagée (avec entre
autres des livres sur l'alimentation)

Un collectif habitant inspirant et
engagé !



L'Oasis des
Âges

En Corrèze

Tarifs et inscriptions

Entre 10 et 15 participant·es pour 6 nuits et 6 jours

FRAIS DE LOGEMENT

21 € par nuit en gîte - taxe de séjour comprise (8 places)

11 € par nuit en tente - taxe de séjour comprise (7 places)

FRAIS LOGISTIQUES

16 € par jour (nourriture, matériel, etc.)

FRAIS PÉDAGOGIQUES

en participation consciente à décider à la fin du stage

222 € en gîte

162 € en tente

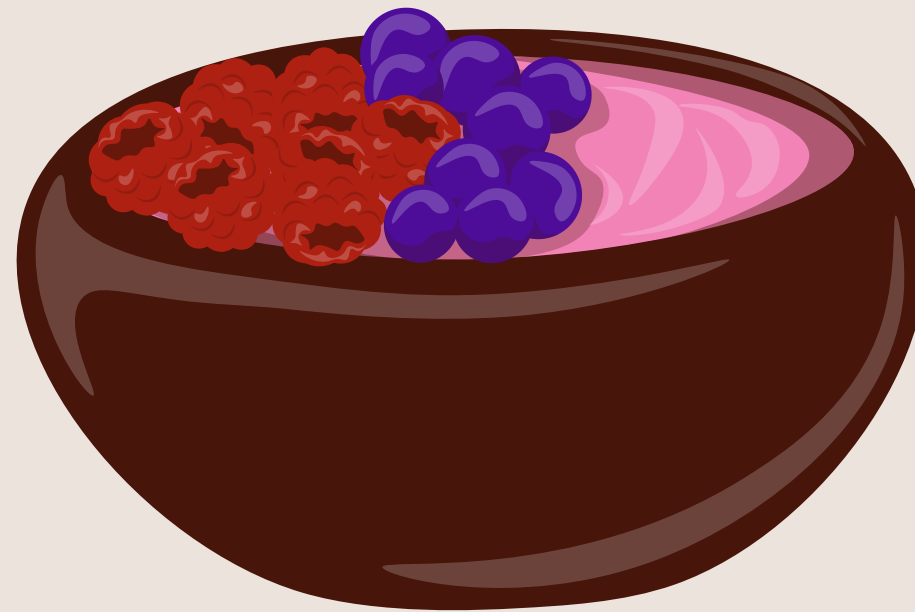
Pour 6 nuits, hors frais pédagogiques

du 26 juillet au 1er août

Early bird jusqu'au 1er mai !
195 € en gîte
135 € en tente



À très vite !



Oasis des Âges
19600, Chartrier-Ferrière

jeanbaptiste.dusson@gmail.com