

Stage de cuisine

Mettre du sauvage dans son assiette !

- 30 avril au 2 mai 2023 -

Au gîte des Baconnets
sous le col de la Chaudière, Drôme

Arrivée le 30 avril à partir de 17h, départ le 2 mai à partir de 17h.

PROGRAMME :

dimanche soir :

le stage démarre autour d'un dîner partagé composé par les participants (spécialité de votre région, votre plat favori, votre dernière découverte culinaire ou simplement des fromages et du pain du marché...) nous faisons connaissance et dégustons.

Lundi matin :

Balade de reconnaissance des plantes et arbres comestibles.
Nous partirons à pied depuis le gîte.

Pique nique sur le chemin (préparé par mes soins) **et pause méridienne**

Lundi après midi :

Atelier de cuisine.

Préparation d'un festin pour le soir (apéritif, plat et dessert)

avec un mélange de préparations cultivées et sauvages.

Nous aborderons l'ancrage, la bonne posture, le lien avec la terre pour mieux cuisiner

Ainsi qu'une initiation à la cuisson solaire.

Mardi matin :

Atelier de cuisine.

Préparation du repas de midi (entrée, plat, dessert)

Nous découvrirons les bons outils pour couper, râper, émincer...

Nous utiliserons la cuisson douce en marmite de terre.

Repas en terrasse et pause méridienne

Mardi après midi :

Balade à pied depuis le gîte.

En chemin, exercices d'observations et de ressenti en pleine nature.

Comment être en lien avec la nature. Rencontrer la forêt. Se ressourcer.

Fin du stage à 17h.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom et Prénom:

Âge :

Profession :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Personne à contacter en cas de besoin :

Intérêt et expérience autour de la cuisine/cuisine sauvage :

La cuisine sera végétarienne bio et locale.

Avez-vous un régime alimentaire ou des allergies à signaler ?

Bien que le dénivelé soit positif, les balades prévues sont accessibles à toutes et tous.

Hébergement au choix :

- Dortoir** en alcôve individuelle.(10 places) 15€/nuit/pers
- Logement** extérieur léger (roulotte/tipi etc... non chauffé) : 15€/nuit/pers
- Logement** individuel (caravane/module chauffé/chambre chez l'H) 20€/nuit/pers
- Studio** (comprenant un lit, un clic-clac+ cuisine+salle de bain) : 25€/nuit/pers ou 40€/2
- Autonomie** (camion ou tente avec son propre couchage) : 5€/nuit/pers

** Les draps, taies d'oreiller et serviettes ne sont pas fournis.*

Règlements du stage :

frais pédagogique et repas : 210€

Le solde du stage + l'hébergement vous sera demandé à votre arrivée.

A noter que le repas du vendredi soir est en mode auberge espagnole.

Pour vous inscrire :

Adressez ce formulaire rempli (hébergement compris) et signé accompagné d'un chèque d'acompte de 90 €

(Non encaissé et à l'ordre de Céline Hudelot)

Adresse : Hudelot Céline 370 Combet 26400 Cobonne

L'acompte peut se faire aussi **par virement** :

Pour recevoir un rib, contactez moi : cuisinesensible@outlook.fr

Conditions d'annulation :

Si vous deviez annuler :

M, Jusqu'à 3 semaines avant le début du stage (10 avril), nous vous rendons l'acompte, sans condition.

M, A partir du 10 avril, l'acompte sera encaissé, sauf si votre place est réattribuée.

Nous nous réservons le droit d'annuler le stage en dessous de 8 participant-es inscrit-es ou de contexte sanitaire défavorable.

Dans ce cas, votre acompte vous sera restitué.

Pour venir :

Les Bacconets, route du col de la Chaudière, près du village de Saillans.

En train : Gare de Valence TGV, puis Saillans.

En voiture : Prendre la route du col de la Chaudière à la sortie de Saillans si l'on vient de Crest. Rouler pendant 5km puis vous verrez un chemin forestier qui part sur la droite (boîte aux lettres verte avec un panneau Bacconets). Si vous arrivez au village des « Auberts », c'est que vous êtes allés trop loin, il faut faire demi-tour, c'est 200m avant !

Vous pourrez vous garer sur le petit parking juste en face de la piste pour le covoiturage. Le chemin est praticable pour les véhicules un peu hauts, sinon il vaut mieux s'abstenir (2km de piste) !

Attention : Ne mettez pas de GPS, il envoie ailleurs !!!

A prévoir : Le lieu se situe en plein milieu de la forêt, à une altitude de 750m. Pensez à prendre des chaussures adaptées et des vêtements chauds, les soirées peuvent être fraîches !

Pour covoiturer : vos adresses courriel seront mises en partage pour vous organiser (sauf refus de votre part).

Petit équipement à prévoir :

- Tenue d'extérieur (il peut faire encore frais) : vêtements chauds et de pluie, chapeau et lunettes de soleil, chaussures de marche, sac à dos léger et gourde
- Draps, taie d'oreiller, serviette et nécessaire de toilette
- Carnet de notes et crayons
- Ciseaux, sécateur, opinel, petits sacs pour cueillette (papier ou tissu), votre tablier pour la cuisine

Les dernières informations seront communiquées un mois avant le stage

Date et Signature :