

# Atelier de cuisine

Les plantes sauvages pour sublimer les légumes cultivés



**Durée :** entre 3h et 5h

**Public :** adultes (10 max) et enfants accompagnés



**Apprivoiser de nouvelles saveurs, connaître les plantes sauvages et leurs usages culinaires, savoir les associer avec les légumes cultivés et les préparer en plats, salés et sucrés.**

Cet atelier vous apprendra à utiliser les plantes sauvages en condiment pour arranger vos plats traditionnels en leur apportant quelques saveurs originales et vagabondes...

**Renseignements  
et réservation**

**06.89.55.56.28**

[www.kalika-loire.com](http://www.kalika-loire.com)

[kalika.loire@gmail.com](mailto:kalika.loire@gmail.com)

## OBJECTIFS DE L'ATELIER

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Savoir reconnaître les plantes comestibles près de chez soi et les parties utilisables en cuisine

Présentation de quelques plantes sauvages cueillies fraîchement, éléments de botaniques et description des parties utilisables en cuisine, intérêts nutritionnels

Savoir choisir de bons légumes cultivés pour réaliser ses plats et les conserver

Discussion autour de la qualité des légumes cultivés aujourd'hui, à partir de quelques produits bio, locaux et de saison : choix, conservation et utilisation en cuisine.

S'approprier quelques repères pour réaliser des mélanges équilibrés en saveur et en éléments nutritionnels

Aborder l'équilibre gustatif : sucré, salé, amer, acide, umami, aborder l'équilibre nutritionnel avec les légumes présents

**ATELIER PRATIQUE :** Personnalisation de recettes classiques pour redécouvrir ses plats préférés, sous une nouvelle lumière gustative !

Réalisation collective de recettes et personnalisation en fonction des goûts et envie de chacun. Dégustation d'échantillons. Chacun repart avec sa part pour faire découvrir à sa famille !

Vous pouvez amener aussi des idées de recettes que vous souhaitez customiser.

Utiliser vos recettes pour réfléchir ensemble à une version sauvage...

Prévoir :

- des récipients pour ramener les préparations
- De quoi écrire
- Vos recettes préférées
- Votre bonne humeur et votre gourmandise !

**Kalika**  
Chef Tourangelle

# Atelier de cuisine

Cuisinez les légumes ! Saveurs végétales, de l'entrée au dessert



**Durée** : environ 4 h

**Public** : adultes (10 max) et enfants accompagnés



**Renseignements et réservation**

06.89.55.56.28

[www.kalika-loire.com](http://www.kalika-loire.com)

[kalika.loire@gmail.com](mailto:kalika.loire@gmail.com)

**Qu'ils soient sauvages ou cultivés, les végétaux réservent bien des surprises...**

Cet atelier vous apprendra à cuisiner les végétaux sous toutes leur formes, afin de constituer un repas végétal entier de l'entrée au dessert, sans oublier le fromage !

## OBJECTIFS DE L'ATELIER

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Introduire la notion de végétarisme, nutrition végétale et comprendre comment réaliser des plats équilibrés à base de végétaux

Savoir choisir de bons légumes cultivés pour réaliser ses plats.

Savoir cueillir et choisir les bonnes plantes sauvages

Les différents types de végétarisme et les idées reçues

Aborder l'équilibre gustatif et les intérêts nutritionnels

Discussion autour de la qualité des légumes cultivés aujourd'hui, à partir de quelques produits bio, locaux et de saison : choix, conservation et utilisation en cuisine.

Découverte de quelques plantes sauvages très faciles à utiliser

**ATELIER PRATIQUE** : réalisation de recettes simples, originales et savoureuses à partir des ingrédients disponibles !

Entrées, plats fromages et desserts végétaux

Dégustation sur place !



Prévoir :

- Des récipients pour ramener les préparations (si pas de dégustation sur place)
- De quoi écrire
- Votre bonne humeur et votre gourmandise !

**Kalika**  
Chef Tourangelle

# Atelier de cuisine

« Tout fait farine au bon moulin »

Proverbe wallon



**Durée** : environ 4 h

**Public** : adultes (10 max) et enfants accompagnés



## A la découverte des différents types de farines !

Au-delà des polémiques sur le gluten, connaître et s'appropriier de nouvelles sortes de farines, avec ou sans gluten, vous permettra de diversifier vos recettes, de leur apporter du renouveau et de découvrir des saveurs végétales exceptionnelles.

**Renseignements et réservation**

06.89.55.56.28

[www.kalika-loire.com](http://www.kalika-loire.com)

[kalika.loire@gmail.com](mailto:kalika.loire@gmail.com)

### OBJECTIFS DE L'ATELIER

### MOYENS PEDAGOGIQUES

Faire un point sur les différents types de farines existants, découvrir leurs origines

Présentation de différents types de farines et de quelques épis de céréales....

Identifier les céréales ou végétaux correspondants

Le gluten : parlons-en !

Discussion autour du gluten et du sans gluten, petit point

Savoir utiliser et associer les différentes farines

Découvrir leurs qualités et leur utilité !

**ATELIER PRATIQUE** : réalisation de recettes simples, originales et savoureuses à partir de différents types de farine.

En pâtisserie comme en plats salés, tout est possible !

Prévoir :

- Des récipients pour ramener les préparations (si pas de dégustation sur place)
- De quoi écrire
- Votre bonne humeur et votre gourmandise !



# Atelier de cuisine

La vie en rose !



## La betterave

La betterave est souvent mal aimée...son goût terreux lui vaut parfois une mauvaise réputation. Et pourtant ce légume merveilleux a plus d'un tour dans son sac, avec son remarquable rose qui colore joliment les plats !



## Renseignements et réservation

06.89.55.56.28

[www.kalika-loire.com](http://www.kalika-loire.com)  
[kalika.loire@gmail.com](mailto:kalika.loire@gmail.com)

**Durée** : environ 4 h

**Public** : adultes (10 max) et enfants accompagnés

### OBJECTIFS DE L'ATELIER

### MOYENS PEDAGOGIQUES

Connaitre l'origine de la betterave, ses vertus  
Choisir une betterave de qualité

Apport théorique, présentation de différentes variétés

**ATELIER PRATIQUE** : réalisation de recettes à base de betteraves, de l'entrée au dessert

En pâtisserie comme en plats salés, tout est possible !

- jus de betterave, salade chaude de betterave poêlée, persillades de fane de betteraves...
- Tarte tatin de betterave au chèvre frais
- Mousse au chocolat sur lit de crème de betterave, gâteau au noix et à la betterave

Prévoir :

- Des récipients pour ramener les préparations (si pas de dégustation sur place)
- De quoi écrire
- Votre bonne humeur et votre gourmandise !



# Atelier de cuisine

La détox du printemps...pour les gourmands !



## Se faire plaisir tout en se détoxinant !

Le printemps est le moment idéal pour aider son corps à se régénérer, après quelques mois passés à faire des réserves. Mais se détoxifier pendant quelques jours n'est pas synonyme de régime drastique ! La nature nous met à disposition ce dont notre organisme a besoin, à nous d'en faire des recettes gourmandes.



## Renseignements et réservation

06.89.55.56.28

[www.kalika-loire.com](http://www.kalika-loire.com)

[kalika.loire@gmail.com](mailto:kalika.loire@gmail.com)

**Durée** : environ 3 h

**Public** : adultes (10 max) et enfants accompagnés

### OBJECTIFS DE L'ATELIER

### MOYENS PEDAGOGIQUES

La détox, c'est quoi et ça sert à quoi ?

Quels sont les aliments à ma disposition pour régénérer mon corps ?

Apport théorique, présentation de différentes variétés  
Approche nutritionnelle

**ATELIER PRATIQUE** : réalisation de recettes simples et délicieuses à partir de produits printaniers sauvages et cultivés !

En pâtisserie comme en plats salés, tout est possible !

- Réalisation d'un jus de légumes et de fruits
- Salade printanière crue fleurie
- Ravioles de légumes cuites à la vapeur
- Crème d'artichaut
- Carpaccio de fruits frais au miel et aromates

Prévoir :

- Des récipients pour ramener les préparations (si pas de dégustation sur place)
- De quoi écrire
- Votre bonne humeur et votre gourmandise !

