

# JARDIN, CUISINE, AUTONOMIE

## 2 week ends de stage abordant les thèmes de saison jardin et cuisine



**SANTE ET SAVEURS AU JARDIN ET EN CUISINE**, en cultivant selon les méthodes de l'agroécologie, et en sachant cuisiner pour garder saveurs et qualité nutritionnelle des produits de saison. Être le plus autonome possible: confection de produits artisanaux pour le jardin, pour l'entretien de la maison, conserves sans énergie...

**EN TOUTES SAISONS:** Un week end en mars, un en juin, permettent d'aborder deux saisons distinctes. Les samedis seront consacrés au jardin et à l'agroécologie, les dimanches à la cuisine et aux soins de la maison. L'idéal est de participer à l'ensemble du programme qui forme un tout cohérent: . 155€ le week end ; incluant la formation et tous les repas du samedi matin au dimanche après midi. Logement sur place possible, tout compris :200€

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### week end de fin d'hiver : 4/5 mars 2017 de 9h à 17h30

Samedi 4 mars JARDIN & AGROECOLOGIE	Dimanche 5 mars CUISINE & AUTONOMIE
<p><b>Introduction à l'agroécologie</b> : Définition, les bases de la pratique. Démarrer un jardin : connaître son sol et organiser l'espace.<b>Le compost: la base de l'autonomie et de la santé du jardin.</b> Les différentes techniques de compostage et leurs utilisations.</p> <p>Journée animée par Vincent Thareau animateur certifié en agroécologie et (sous réserve) Guillaume Miot certifié en agroécologie et permaculture.</p> <p><b>Les premiers semis de l'année.</b> Semis sur couche chaude naturelle pour anticiper les beaux jours et pour produire des plants précoces sains et vigoureux.</p> <p><b>Travail du sol</b> Gérer l'enherbement et le décompactage tout en préservant la vie du sol. Réalisation d'une butte forestière.</p>	<p><b>Repas complet végétalien de saison</b> Initiation à la cuisine végétalienne sans gluten ni produits laitiers: comment composer un repas complet et équilibré. Confection d'un repas entrée plat dessert autour des choux et des racines accompagnés de légumineuses et céréales. Avec Jan Vinck Chef du restaurant bio végétalien : « le bistrot de l'île » à Nantes (formé par Gilles Daveau)</p> <p><b>Conserves:</b> Approche des différentes méthodes de conservation, développement de la lactofermentation avec fabrication et dégustation de choucroute maison. Corinne Meynial cuisinière de la tour d'Auzay</p> <p><b>Produits d'entretien maison.</b> Lessive, gommage corporel... Avec Laure Ellen Cholot formatrice en écologie pratique à l'association «on loge à pied»</p>

#### week end printemps/été : 10 et 11 juin 2017 de 9h à 17h30

Samedi 10 juin JARDIN & AGROECOLOGIE	Dimanche 11 juin CUISINE & AUTONOMIE
<p><b>LES PLANTATIONS:</b> Généralités, puis <b>pratique:</b> Exemples de techniques simples et efficaces. Plantation des pommes de terre sans travail du sol. <b>La santé du jardin</b> Tous les éléments qui permettent de favoriser un jardin en pleine santé</p> <p><b>Soigner les plantes par les plantes:</b> préparation d'extraits fermentés, d'infusions, de décoctions à base de plantes sauvages.</p> <p><b>L'eau au jardin</b> les techniques pour préparer son jardin à la sécheresse avec Vincent Thareau, formateur certifié en agroécologie et (sous réserve) Guillaume Miot certifié en permaculture et en agroécologie.</p>	<p><b>Cuisine végétalienne de printemps</b> Sans gluten ni produits laitiers. <b>«Les Farcis»</b> : les belles feuilles encore présentes dans le jardin : (cardes, épinards,) accueillent des farces légumes / légumineuses / céréales en de délicieux plats complets. <b>Les plantes sauvages.</b> abondent en juin: nous apprivoiserons les plus familières: cueillette pour salades, et pestos.. Avec Jan Vinck Chef du restaurant bio végétalien: le bistrot de l'île à Nantes (formé par Gilles Daveau)</p> <p><b>Baumes à base de plantes pour les petits bobos du quotidien</b> .Avec Laure Ellen Cholot formatrice en écologie pratique à l'association «on loge à pied»</p>

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

[www .latourdauzay.fr](http://www.latourdauzay.fr) ; [contact@latourdauzay.fr](mailto:contact@latourdauzay.fr) ; 09 63 28 07 60  
ARGENTONNAY 79150 DEUX SEVRES