

NOUVEAUTÉ

LES STAGES CUISINE



Les stages cuisine sont proposés par Martine Spitz. Ils s'adressent à des personnes qui ont envie d'apprendre à cuisiner des repas savoureux à partir de légumes, céréales, légumineuses et fruits de saison de façon simple. Une cuisine savoureuse et variée, du quotidien qui tient compte des contraintes et de l'équilibre alimentaire de chacun.

Son site : www.lafourchetteverte.fr

Ensemble, vous cuisinerez puis dégusterez sur place des recettes sucrées et salées pour varier les plaisirs... Fiches-recettes fournies. Nombre de participants limité à 6. **Venez avec un tablier, un crayon, une ou plusieurs boîtes hermétiques.**

CUISINER LES LÉGUMINEUSES, DE L'ENTRÉE AU DESSERT

Samedi 9 mars de 9h à 14h

Découvrez l'extraordinaire potentiel culinaire des légumes secs : qualités nutritionnelles, associations bénéfiques, cuisson optimale et digeste...

TARTINADES, PÂTÉS VÉGÉTAUX, CAKES POUR MANGER SUR LE POUCE L'ÉTÉ !

Samedi 22 juin - de 9h à 14h

Apprenez à préparer des recettes originales à emporter ou à partager pour profiter au maximum des belles journées d'été avec votre entourage, pour varier votre pique-nique du midi, ou accompagner vos salades.

FAIRE LE PLEIN DE SOLEIL AVEC LES FRUITS ET LES LÉGUMES DE FIN D'ÉTÉ

Samedi 21 septembre - de 9h à 14h

Roulés, farcis, confits, crus ou cuits et même dans des préparations sucrées : un atelier pratique et convivial pour découvrir de nouvelles recettes pour sublimer les aubergines, courgettes, tomates et poivrons récoltés en fin d'été.

BEAUX ET BONS: CUISINER LES COURGES ET LES POTIRONS

Samedi 16 novembre - de 9h à 14h

Butternut, courges spaghetti, potimarron, patidou, jack be little, pommes d'or ... des variétés infinies à valoriser de l'entrée au dessert. Vous apprendrez des techniques pour les couper et les préparer sans difficulté, des recettes adaptées à leurs particularités, des astuces pour les décliner en de multiples préparations salées ou sucrées.

LES STAGES JARDIN

LES NOUVEAUX MODES DE FLEURISSEMENT: POUR DE JOLIS MASSIFS, DURABLES ET SANS ARROSAGE

Les vendredis 28 juin, 13 septembre et 15 novembre de 14h30 à 16h30. Inscription pour l'ensemble du cycle. 12 pers. max par Emmanuel Jarny, responsable éco-jardinier du CPIE



Un cycle de 3 séances tout au long de l'année pour acquérir les fondamentaux de l'utilisation de plantes vivaces :

- > les règles de composition des massifs (plante de répétition, plantes à bouquets, couvre-sol)
- > la connaissance de la gamme végétale

pour une adaptation optimale à chaque jardin (sol, exposition)
> les bons gestes pour la plantation et l'entretien

CONSERVER ET VALORISER LES PLANTES MEDICINALES DANS L'ALIMENTATION

Le samedi 14 septembre - de 9h à 16h. 10 personnes max. par Elodie Texier, productrice de plantes aromatiques et médicinales

Les principales plantes et fleurs du jardin vous seront présentées et décliner en repas, de l'entrée au dessert, pour optimiser leurs propriétés : en pâtés, en chips, en fromage, en sorbets ... ! Après un temps de dégustation-repas partagé sur place, plusieurs techniques de séchage et de conservation des plantes, fruits et légumes vous seront présentés. Entre séchage, conservation au sel, au vinaigre, en bocal ou au congélateur, le champ des possibles est large !



Site web : aucoeurdesplantes.jimdo.com

MODALITÉS DE PARTICIPATION :

> Les stages se déroulent sur le site de la Maison de la Vie Rurale, à la Flocellière-Sèvremont (85).

> Les inscriptions sont obligatoires, places limitées.

> Les stages sont ouverts à tous. Chacun doit s'acquitter d'une adhésion à l'association pour pouvoir y participer.

Pour devenir adhérent : remplir le bulletin d'adhésion disponible auprès de l'association ou téléchargeable sur www.cpie-sevre-bocage.com

> Tarif des stages : 30€ + adhésion annuelle à l'association (à partir de 15€/pers.). L'inscription devient effective dès réception du règlement et du bulletin d'inscription.

> Le CPIE se réserve le droit d'annuler un stage, faute de participants. Vous en serez tenus informés la semaine précédente et le règlement du stage vous sera restitué. En cas d'annulation de la part du participant dans les dix jours précédant le stage, le règlement ne sera pas restitué.

LES RENDEZ-VOUS DE LA PERMACULTURE

Répartis tout au long de l'année, cycle d'ateliers pour aller à la rencontre de jardiniers amateurs et de professionnels de la filière pour acquérir et/ou développer les pratiques de la permaculture dans son jardin. Inscription obligatoire pour l'ensemble du programme.

Des ateliers par niveau débutant ou confirmé 20 pers.max par niveau



POUR LES DEUX NIVEAUX (temps collectifs)

> Dimanche 5 mai de 9h à 12h | Les bons plan(t)s du jardin Trocs de plantes, vente de plants potagers, ateliers techniques au CPIE Sèvre et bocage

> Samedi 28 septembre de 10h à 12h | Comment sont produites nos graines potagères?

Chez Laurent Grelet producteur de semences bio à la Boîte à graines à l'Hébergement laboiteagraines.com

POUR LES DÉBUTANTS

> Samedi 29 juin de 9h30 à 12h | Je démarre mon premier potager en permaculture. Chez Tony Renaud aux Epesses

> Samedi 23 novembre de 9h30 à 12h | Je prépare mon jardin pour l'hiver. Conservation du sol vivant et préparation du potager. Chez Benoit Alain à Pouzauges

POUR LES CONFIRMÉS

> Samedi 16 mars de 10h à 12h | Comment se fournir en compost et amendement de qualité?

Au GAEC Bienvenue aux Herbiers www.ferme-bio-bienvenue.com

> Samedi 12 octobre de 9h30 à 12h | Comment faire de la permaculture sans le faire exprès! Jardinier autodidacte, Jacques s'est construit un immense jardin en symbiose avec son environnement. Chez Jacques Bourrasseau à Saint Amand sur Sèvre

MODALITÉS PRATIQUES :

> Réservations obligatoires au 02 51 57 77 14.

> Places limitées. Inscription pour l'ensemble du cycle.

> Tarif : seule l'adhésion annuelle à l'association 15€ est demandée.

Pour chaque visite, les informations pratiques vous seront envoyées par mail (accès, co-voiturage, lieu de rendez-vous)

Le CPIE se réserve la possibilité de modifier certaines dates.





SÈVRE ET BOCAGE



STAGES PRATIQUES BULLETIN D'INSCRIPTION 2019

NOM ET PRÉNOM :

Adhésion 2019 n° _____

Si vous n'êtes pas adhérent, n'inscrivez rien ici et renvoyez un bulletin d'adhésion 2019 accompagné du règlement.

Je m'inscris au(x) stage(s) suivant(s) :

- 09/03 : Cuisiner les légumineuses, de l'entrée au dessert
- 22/06 : Tartinades, pâtés végétaux, cakes... pour manger sur le pouce cet été
- 21/09 : Faire le plein de soleil avec les fruits et légumes de fin d'été!
- 14/09 : Conserver et valoriser les plantes médicinales toute l'année dans l'alimentation
- 16/11 : Beaux et bons : cuisiner les courges et les potirons de l'entrée au dessert

- Je m'inscris au cycle de formation : Les nouveaux modes de fleurissement, 28/06, 13/09, 15/11

Soit _____ stage(s) à 30 € l'unité = _____ €

Je m'inscris aux rendez-vous de la permaculture :

- pour débutants les 05/05, 29/06, 28/09, 23/11
- pour jardiniers confirmés les 05/05, 16/03, 28/09, 12/10

Je joins mon règlement de(s) stage(s) avec ce bulletin, et les renvoie à l'adresse ci-contre (chèque à l'ordre de la Maison de la Vie Rurale).

Date et signature :

À L'AGENDA 2019...

D'AUTRES RENDEZ-VOUS JARDIN...

05/05	Les bons plan(t)s du jardin Troc & achat de plants et ateliers jardin au CPIE Sèvre et Bocage
09/06	Un dimanche au potager spécial «Rendez-vous au jardin» Visite commentée des jardins du CPIE et dégustation
09/06	RDV au jardin au musée Clémenceau-Delattre Visite guidée des jardins organisée par le CPIE à Mouilleron-en-Pareds
15 & 16/06	Bienvenue dans mon jardin au naturel Visites de jardins au naturel dans le bocage
07/07	Un dimanche au potager Visite commentée des jardins du CPIE et dégustation
04/08	Un dimanche au potager Visite commentée des jardins du CPIE et dégustation
22/09	Fête de l'alimentation locale et durable Marché fermier, dégustations, ateliers culinaires et bien d'autres délices au CPIE Sèvre et Bocage

Et retrouvez plus de dates d'animations «jardin et nature» et l'ensemble de la programmation sur www.cpie-sevre-bocage.com

Renseignements - inscriptions



SÈVRE ET BOCAGE

Julie CROIZILLE ou Emmanuel JARNY
CPIE Sèvre et Bocage
Maison de la Vie Rurale
La Flocellière | 85700 SÈVREMONT
Tél. 02 51 57 77 14
www.cpie-sevre-bocage.com

CENTRE PERMANENT D'INITIATIVES POUR L'ENVIRONNEMENT



STAGES NATURE & JARDIN

2019



SÈVRE ET BOCAGE