

# Ateliers de cuisine de Gilles Daveau à la Clé des Champs

Le samedi de 9h à 14h – Programme 2020-2021

## *Cuisiner simple, bon, sain au quotidien*

### Equilibrer les repas avec ou sans viande

Comprendre par la pratique les principes d'association des protéines végétales ou animales



Découvrir des alternatives culinaires permettant d'articuler des repas complets  
3 dates prévues

**05 septembre 2020**  
**05 décembre 2020**  
**10 avril 2021**

### Des centaines de tartes aux légumes

Réussir une pâte brisée végétale « minute » et décliner des quiches, tartes, tourtes avec les ingrédients de votre choix



Préparation de 3 tartes et d'une tourte aux légumes du moment adaptables en toutes saisons

2 dates prévues

**26 septembre 2020**  
**6 février 2021**

### Les cuissons douces de légumes

Comprendre par la pratique les différents modes de cuisson, leurs utilisations et valoriser au mieux les épices et aromates



Cuissons à l'étouffée, suée, vapeur, bases aromatiques pour des plats ou sauces aux saveurs du monde

**10 octobre 2020**

### Cuisiner les courges

Des plats simples à préparer avec des potimarrons, butternut, patidou ou pâtisson, spaghetti végétal



De l'entrée au dessert, soupes, gratins, farcis, gâteau à adapter aux autres courges

**7 novembre 2020**

### Légumineuses, protéines végétales, le soja

L'extraordinaire intérêt culinaire, nutritionnel, économique des légumineuses secs, pois, haricot, lentilles et des formes traditionnelles de soja



Tartinades, salades, sauces, blinis, burgers, plats complets, pâtisseries...

2 dates prévues

**28 novembre 2020**  
**6 mars 2021**

### Les céréales complètes

Les utiliser et les varier sous toutes leurs formes (grains, semoules, flocons, etc.) pour la cuisine de tous les jours



Des plats à base de millet, sarrasin, maïs, avoine, riz, ... déclinables à l'infini

**16 janvier 2021**

### La pâtisserie simple et autrement

Simplifier et alléger en restant gourmand. Gâteaux aux fruits, au chocolat, aux fruits secs, aux légumineuses.



Fondants, crumble, moelleux, tartes, bavares, etc.

**29 mai 2021**

### Pizzas, Focaccias, Tartes sur pâte à pain

Réussir une bonne pâte levée en fougasse italienne, pizza ou comme un fond de tarte « brioché ».



Varier les garnitures en toutes saisons, avec ou sans tomates. Réinventer les quiches et tartes

**12 juin 2021**

Dans la cuisine de l'association la Clé des champs, ferme de la Ranjonnrière à Bouguenais (Nantes sud)  
Renseignements, Tarifs et Inscriptions: [gillesdaveau.com](http://gillesdaveau.com) - 06.78.70.90.01