

### TABLE RONDE

Vendredi 4 Octobre

*« Questionner la place de la viande dans nos modèles alimentaires et diversifier les sources de protéines : les conditions d'une évolution »*



Où en sommes-nous d'un « Manger Autrement » en 2013 ? Comment envisager des évolutions autour de nos sources de protéines aujourd'hui ?

A l'occasion de cette rencontre à caractère professionnel, organisée en partenariat avec la Ligue de l'enseignement, Gilles Daveau propose de croiser les témoignages d'acteurs de terrain, expérimentés sur ces problématiques et les changements culturels qu'ils supposent.

Le Grand témoin de cette table ronde sera Le professeur Jean-Michel LECERF Chef du service Nutrition à l'institut Pasteur de Lille Auteur du livre référence « Manger Autrement (1984) et initiateur de la notion de « repas alternatif ».

## A vos agendas !

### Conférence-démonstration & dégustation

**« Comment manger autrement ? »**

**Samedi 7 septembre de 16h à 18h**

Parcs des expos de la gare

11 rue du 11 novembre aux Herbiers

Dans le cadre de "Festi Bio Energies" des Herbiers (85), et pour faire suite au thème abordé l'an passé sur ce même festival avec les modes de cuisson des légumes, Gilles Daveau proposera une nouvelle démonstration culinaire pour "Manger autrement", de façon simple et accessible. Il proposera quelques clés culinaires autour des produits locaux et céréales, pour des repas complets avec ou sans viande.

### Atelier pratique

**« Tartes et tourtes aux légumes de saison »**

**Samedi 21 septembre de 9h30 à 13h30**

Un atelier pratique avec "Le roi des Tartes...!"

C'est ainsi que certains ont surnommé Gilles Daveau, le Traiteur Bio nantais (de 1998 à 2010). Il se propose de vous transmettre son titre et ses tours de main dans un atelier pratique consacré aux "Tartes et tourtes aux légumes de saison" avec 4 méthodes types déclinables en centaines de recettes

2 h 30 à 3 h de cuisine en groupe suivies d'une dégustation-échanges. Fiches-recettes fournies. Prévoir un tablier, un crayon, une ou plusieurs boîtes plastiques

Atelier organisé par Gilles DAVEAU (tél : 06 78 70 90 01)

**Prix: 45 € Capacité: 12 places**

**Téléchargez votre bon d'inscription sur <http://www.gillesdaveau.com/cours/#12>**

## Stage Week-end sur Angers

« Etre à l'aise avec les produits Bio".

Samedi 12 octobre

et Dimanche 13 octobre



### Un Week End pour découvrir par la pratique "Le Manuel de Cuisine Alternative "

Ce stage « tous publics » est organisé par « Eco-formation Pays de la Loire ».

**Il permet de pratiquer en groupe avec Gilles Daveau douze des dix huit familles de recettes génériques présentées dans "Le Manuel de Cuisine Alternative".**

Seront réalisés des gratinés, galettes, salades, crumbles, currys, mousses de fruits, etc. pour découvrir une cuisine végétarienne "ouverte" qui permet d'enrichir et de diversifier l'alimentation . En comprenant en profondeur les modes opératoires, les possibilités de déclinaison et les repères nutritionnels, l'objectif est de permettre aux participants de créer leur propre "cuisine alternative" au quotidien.

**Lieu du stage :** Maison de quartier "Les Hauts de St Aubin", Leo Lagrange Ouest, Site Verneau, 2 rue Renée - ANGERS

**Horaires :** Samedi de 09h30 à 17H00  
Dimanche de 9H30 à 16H30

**Participation à un weekend (tarif par module) :**  
Particuliers 160 € ttc, professionnels 250 € ttc

**Inscription** auprès de Eco-formation pays de Loire  
association@eco-formation.org - tel: 06 33 76 14 46  
- [www.eco-formation.org](http://www.eco-formation.org)

## Stage de perfectionnement

« tous publics »

« améliorer sa cuisine bio avec un professionnel »

Samedi 7 et Dimanche 8 décembre

Les bases et les repères simples étant connus, ce stage vise à comprendre comment imaginer des recettes plus élaborées, en pratiquant les savoir faire de cuisine traditionnelle "Autrement« : Tartes, terrines, gâteaux, cuisine internationale... dans des versions plus saines, bio et complètes... à décliner de façon végétarienne ou mixte.

Ce stage est également organisé par « Eco-formation Pays de la Loire ».

Ce référer aux informations ci-contre pour les conditions d'inscription.

Ces stages permettent à des particuliers et cuisiniers néophytes de comprendre simplement les gestes culinaires qui renouvellent le quotidien. Ils conviennent aussi à des professionnels qui viennent comprendre les clefs pratiques d'une cuisine végétarienne ou "alternative" gourmande, associant notamment les céréales et légumineuses, et qui valorisent les goûts végétaux avec peu ou en l'absence de produits animaux. Une occasion de réinventer et de démultiplier l'offre alimentaire en conciliant la qualité et le budget.

## Conférence :

**"Manger autrement à la maison ou à la cantine: pourquoi et comment évoluer, quelle place pour le bio, le local, les protéines végétales?"**

**Vendredi 11 octobre 2013 à 19h à Mauléon**

au Centre culturel de Mauléon dans le cadre de la Fête du Goût de Mauléon.

## Cours-démonstration

### Quiches et Tartes originales et légères

Un cours-démonstration avec une approche générique des pâtes à tartes "brisées", des mélanges et des légumes de garniture pour décliner les tartes aux légumes à l'infini.

**> Lundi 07 octobre 2013 à 18h00**

Chez **Chlorophylle "Beaucéane"** Rezé

Cours organisé par le magasin, gratuit pour les adhérents.

Avec dégustation et fiche recette fournie

Durée 1h30 - Capacité: 15 places

**Réservation et inscription au magasin**

**Tél : 02 40 76 76 00**

Chlorophylle "Beaucéane "

147 route des Sorinières (à côté de Rezé)

**> Jeudi 17 octobre 2013 à 18h00**

Chez **Chlorophylle Beaujoire**, à Nantes

Cours organisé par le magasin, gratuit pour les adhérents.

Avec dégustation et fiche recette fournie

Durée 1h30 - Capacité: 15 places

**Réservation et inscription au magasin**

**Tél : 02 40 25 11 11**

Chlorophylle Beaujoire

20 rue Eugénie Cotton - 44300 Nantes



## Cours-démonstration

### En automne, redécouvrez les courges !

**Vendredi 18 octobre 2013 à 10h30**

Biocoop de St Sébastien sur Loire

Un cours démonstration autour des courges pour les cuisiner et les valoriser de l'entrée au dessert, avec des soupes, gratinés, farcis, gâteaux...simples. Des recettes à décliner à partir des courges Butternut, Potimarron, Chesnut et Spaghetti végétal.

Cours organisés par le magasin Biocoop Saint Sébastien, avec dégustation et fiche recette fournie.

Durée 1h30 - Capacité: 15 places

**Réservation et inscription au magasin**

**Tél : 02 40 04 05 18**

Biocoop St Sébastien sur Loire

Rue Louis Blanc, 44230 Saint Sébastien sur Loire

## Cours-démonstration

### « Crumbles simples, gourmands, sucrés, salés »

**Vendredi 25 octobre 2013 à 10h30**

Biocoop de Nantes

Un cours démonstration pour renouveler le format crumble avec des ingrédients, sucrés et céréales complètes, avec des fruits ou légumes de toutes saisons.

Cours organisé par le magasin Biocoop Nantes, avec dégustation et fiche recette fournie.

Durée 1h30 - Capacité: 15 places

**Réservation et inscription au magasin**

**Tél : 02 40 89 13 90**

Biocoop Nantes - 188 route de Rennes  
44300 Nantes