

Programme complet des
cours-ateliers-stages de cuisine
avec
Gilles Daveau
en 2016-2017

www.gillesdaveau.com

Programme des stages de 2 jours avec Gilles Daveau sur l'année 2016/2017

Ces stages sont organisés sur des vendredi/samedi par "l'association Eco-Formations Pays de Loire" - EFPL
Ils ont lieu à l'association "La Clé des Champs", ferme de la Ranjonnière à Bouguenais (Périph Sud de Nantes)

Module 1: "Être à l'aise avec les produits bio"

Comprendre et expérimenter en groupe les bases présentées dans le "Manuel de Cuisine alternative"

Deux journées pour renouveler vos habitudes culinaires & avoir une approche globale de la cuisine bio et alternative

*Découvrir et maîtriser les bases de la cuisine bio et végétarienne : céréales et légumes secs
produits spécifiques (oléagineux, tofu,...), associations, modes de cuisson, bases aromatiques.*

*Au programme : millet croquant, salade arlequine, fondus de légumes, galettes de céréales,
curry et sauces parfumées, crèmes et mousses de fruits, crumbles...*

Fiches-recettes et guide technique fourni

3 repas compris dont un à emporter. Prévoir un tablier, un crayon, plusieurs boîtes plastiques

Prochaine session module 1:

les vendredi 18 et samedi 19 novembre 2016

le vendredi de 9H30 à 17H30 et le samedi de 9H30 à 16H30

D'autres dates seront proposées pour ce module en mai et novembre 2017

Module 2: "Améliorer sa cuisine bio avec un professionnel"

Développer à l'infini sa créativité culinaire autour de techniques éprouvées en restauration

Deux journées pour renouveler vos habitudes culinaires & approfondir une approche globale de la cuisine bio et alternative

Tours de main, organisation, recettes originales, festives ou traditionnelles, travail aromatique.

Au programme : Tartes, quiches et pizzas, rouleaux de printemps, paella végétarienne, bavaois aux fruits, terrines/mousses de légumes...

Fiches-recettes et guide technique fourni

3 repas compris dont un à emporter. Prévoir un tablier, un crayon, plusieurs boîtes plastiques

Prochaine session module 2:

les vendredi 27 et samedi 28 janvier 2017

le vendredi de 9H30 à 17H30 et le samedi de 9H30 à 16H30

Participation à un stage de 2 jours : particuliers 160 € ttc, professionnels 250 € ttc

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

www.eco-formation.org

Programme des ateliers participatifs avec Gilles Daveau en 2016/2017 sur Nantes

Les ateliers ont lieu de 9H15 à 13H45 le samedi matin

Adresse: A l'association "La Clé des Champs", ferme de la Ranjonnière à Bouguenais (Périph sud Nantes)

Préparations culinaires en groupe avec Gilles Daveau, autour de la thématique du jour, fiche récapitulative des recettes fournie

Repas en commun ou préparation à emporter (prévoir des tupperwares)

[Inscription auprès de Gilles Daveau, en adressant le bon de commande disponible sur le site gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)

24-sept.-16	Une cuisine "Bio" accessible à tous: un repas de découverte <i>Un atelier pratique pour comprendre pourquoi et comment aller vers une cuisine alternative et les produits bio, progressivement et en maîtrisant son budget. Préparation en commun de recettes génériques à décliner tout au long de l'année Réalisation d'un buffet autour du sarrasin en grain (gratin, farcis, galettes), de légumes secs (en curry, sauces ou gâteau au chocolat) de légumes à la provençale et d'une mousse de poires</i>
8-oct.-16	Les tartes et tourtes aux légumes entre été et automne <i>Un atelier pratique pour réussir sa pâte brisée végétale minute, puis décliner, à partir de 4 méthodes de bases, des quiches, tartes, tourtes avec les saisons, les goûts, les épices, avec ou sans produits laitiers... Réalisation de 3 types de tartes et d'un type de tourte avec les légumes de l'été-automne.</i>
5-nov.-16	Cuisine de l'automne, un menu autour des courges <i>Un atelier pratique autour des courges pour les cuisiner et les valoriser de l'entrée au dessert. Des recettes à décliner à partir des courges Butternut, Patisson, Potimarron, Châtaigne et Spaghetti végétal</i>
10-déc.-16	Comment équilibrer un repas (avec ou) sans viande? <i>Un atelier pour comprendre par la pratique les principes d'association-complémentation autour des protéines végétales...ou animales. Réalisation de 6 plats permettant d'articuler des menus complets, et déclinables.</i>
21-janv.-17	Utiliser et varier les céréales complètes sous toutes leurs formes <i>Un atelier pratique pour réussir les céréales « nature », en salades composées, gratins, galettes, farcis... Comprendre le rôle, les atouts et les modes de préparation des céréales complètes. Les intégrer dans la cuisine de tous les jours. Réalisation de 7 types de plats avec quinoa, sarrasin, millet, avoine, blé-bouglour, riz, maïs.</i>
4-févr.-17	Pourquoi et comment utiliser les protéines végétales, les légumineuses, le soja <i>Redécouvrir l'extraordinaire potentiel culinaire des légumes secs et savoir aussi utiliser le soja sous forme de tofu, de tempeh... Développer des types de préparations ou de plats qui mettent à profit les qualités nutritionnelles et gustatives des légumes secs: Tartinades, Salades, Sauces, Blinis et burgers, Plats complets, Pâtisseries</i>
11-mars-17	Les tartes et tourtes aux légumes entre hiver et printemps <i>Un atelier pratique pour réussir sa pâte brisée végétale minute, puis décliner, à partir de 4 méthodes de bases, des quiches, tartes, tourtes avec les saisons, les goûts, les épices, avec ou sans produits laitiers... Réalisation de 3 types de tartes et d'un type de tourte avec les légumes de saison froide.</i>
8-avr.-17	Comprendre et maîtriser les cuissons douces de légumes <i>Un atelier pratique pour s'approprier les cuissons douces: vapeur, étouffée et suée couverte. Comment, pour quels usages et quels résultats, avec l'approche des herbes et épices par l'utilisation des bases aromatiques pour un vrai résultat gourmand.</i>
20-mai-17	Pizza des 4 saisons et tartes sur pâtes à pain <i>Un atelier pratique pour réussir une bonne pâte à pizza et varier les garnitures en toutes saisons, avec ou sans tomates Réaliser des pizzas créatives et de belles tartes "briochées" sur pâte à pain.</i>

Programme des cours en 2016/2017 sur Paris avec les Nouveaux Robinson de Montreuil

Les cours ont lieu de 10H à 12H le samedi matin

démonstration par Gilles Daveau, dégustation, fiche récapitulative des recettes fournie

[Inscription auprès des magasins Nouveaux Robinson à Montreuil](#)

[56bis rue Robespierre, 93100 Montreuil sous Bois tel: 01.56.93.45.50](#)

4ème trimestre 2016

17-sept.-16	Décliner des quiches et tartes originales et légères <i>Une approche des pâtes à tartes "brisées", des mélanges et des légumes de garniture pour décliner les tartes aux légumes à l'infini. 3 sortes de tartes/quiches seront réalisées à partir de produits de saison, entre fin d'été et début d'automne : septembre-octobre sont les mois les plus riches au potager !</i>
15-oct.-16	Pourquoi et comment cuire les légumes en douceur? <i>Un atelier-démonstration pour s'approprier les cuissons douces: vapeur, étouffée et suée couverte. Comment, pour quels usages et quels résultats, avec l'approche des herbes et épices par l'utilisation des bases aromatiques pour un vrai résultat gourmand.</i>
3-déc.-16	Gâteaux de fêtes au chocolat et à l'orange* <i>Des méthodes pour réaliser des gâteaux simples associant le chocolat avec des fruits secs, de l'orange... ... pour des gourmands bio: fondant, moelleux, bûche et charlotte au programme</i>

Année 2017

18-févr.-17	Pourquoi et comment cuisiner les céréales complètes? <i>Avec ou sans gluten, en grains, flocons, semoules... comprendre le rôle, les atouts et les modes de préparation des céréales complètes. Les intégrer dans la cuisine de tous les jours...« nature », en salades composées, gratins, galettes, farcis...</i>
22-avr.-17	Cuisiner les légumineuses, les protéines végétales, le soja. <i>Comment profiter des légumineuses si économiques et nutritionnellement riches, dans l'alimentation du quotidien Comprendre la notion de "protéines végétales" et la place particulière du soja</i>
17-juin-17	Pourquoi et comment cuire les légumes en douceur? <i>Un atelier-démonstration pour s'approprier les cuissons douces: vapeur, étouffée et suée couverte. Comment, pour quels usages et quels résultats, avec l'approche des herbes et épices par l'utilisation des bases aromatiques pour un vrai résultat gourmand.</i>
16-sept.-17	Décliner des quiches et tartes originales et légères <i>Une approche des pâtes à tartes "brisées", des mélanges et des légumes de garniture pour décliner les tartes aux légumes à l'infini. 3 sortes de tartes/quiches seront réalisées à partir de produits de saison, entre fin d'été et début d'automne : septembre-octobre sont les mois les plus riches au potager !</i>
21-oct.-17	Redécouvrir et cuisiner les courges de l'entrée au dessert <i>Un atelier pratique autour des courges pour les cuisiner et les valoriser de l'entrée au dessert. Des recettes à décliner à partir des courges Butternut, Potimarron, Chesnut et Spaghetti végétal... Des méthodes et types de plats pour oser cuisiner les courges que l'on ne connaît pas encore.</i>
2-déc.-17	Composer et équilibrer ses repas avec ou sans viande <i>Comprendre simplement comment répondre aux besoins nutritionnels autour de schémas de repas ou salades-repas, avec ou sans viande</i>

Programme des cours 2016/2017 dans les magasins Biocoop de l'agglomération nantaise

Les cours ont lieu de 10H30 à 12H00 le vendredi matin ou certains samedi matin
démonstration par Gilles Daveau, dégustation, fiche récapitulative des recettes fournies
[Inscription auprès des magasins concernés](#)

Biocoop Nantes

188 route de Rennes, 44300 Nantes, 02 40 89 13 90

ven	7-oct.	Légumineuses, protéines végétales, soja: pourquoi - comment ? <i>haricots, lentilles, pois: comment renouveler leur utilisation et pourquoi. le rôle particulier du soja</i>
ven	4-nov.	En Automne redécouvrez les courges <i>Des soupes, gratinés, farcis, gâteaux... simples avec le Potimarron, les courges « Noix de beurre », « Patidou »...</i>
ven	16-déc.	Gâteaux au chocolat pour les fêtes <i>Des gâteaux simples associant le chocolat avec des fruits secs, de l'orange... fondant, moelleux, buche et charlotte au programme</i>
ven	20-janv.	Crumbles simples gourmands, sucrés, salés <i>Renouveler le format de crumble avec des sucres ou céréales complètes, des aromates. ...avec des fruits ou légumes de toutes saisons.</i>
ven	10-févr.	Pourquoi comment cuisiner les légumes en douceur? <i>cuire vapeur, à l'étouffée, en suée couverte... intérêt, goûts, possibilités aromatiques</i>
ven	17-mars	Pourquoi comment cuisiner les céréales complètes? <i>avec ou sans gluten, en grains, flocons, semoules, crèmes intérêt, goûts, répertoires de plats simples</i>
ven	14-avr.	Quiches et Tartes originales et légères <i>Une approche des pâtes à tartes "brisées", des mélanges et des légumes de garniture. Décliner les tartes aux légumes à l'infini avec des touches culinaires toujours différentes.</i>
ven	19-mai	Inventez et déclinez vos galettes de céréales ou de légumineuses <i>Mettre à profit un reste de céréales, des flocons, un bocal de haricots ou pois chiches Oser la créativité avec les légumes, herbes, fromages, épices, fruits secs...</i>
ven	9-juin	Equilibrer avec ou sans viande <i>Comprendre simplement comment répondre aux besoins nutritionnels autour de schémas de repas ou salades-repas, avec ou sans viande</i>

Biocoop StSeb

rue Louis Blanc, 44230 St Sébastien/Loire, 02 40 04 05 18

sam	1er oct	Equilibrer avec ou sans viande <i>Comprendre simplement comment répondre aux besoins nutritionnels autour de schémas de repas ou salades-repas, avec ou sans viande</i>
sam	12-nov.	En Automne redécouvrez les courges <i>Des soupes, gratinés, farcis, gâteaux... simples avec le Potimarron, les courges « Noix de beurre », « Patidou »...</i>
ven	9-déc.	Gâteaux au chocolat pour les fêtes <i>Des gâteaux simples associant le chocolat avec des fruits secs, de l'orange... fondant, moelleux, buche et charlotte au programme</i>
ven	13-janv.	Crumbles simples gourmands, sucrés, salés <i>Renouveler le format de crumble avec des sucres ou céréales complètes, des aromates. ...avec des fruits ou légumes de toutes saisons.</i>
ven	03-févr	Pourquoi comment cuisiner les légumes en douceur? <i>cuire vapeur, à l'étouffée, en suée couverte... intérêt, goûts, possibilités aromatiques</i>
ven	10-mars	Pourquoi comment cuisiner les céréales complètes? <i>avec ou sans gluten, en grains, flocons, semoules, crèmes intérêt, goûts, répertoires de plats simples</i>
ven	07-avr	Quiches et Tartes originales et légères <i>Une approche des pâtes à tartes "brisées", des mélanges et des légumes de garniture. Décliner les tartes aux légumes à l'infini avec des touches culinaires toujours différentes.</i>
ven	12-mai	Légumineuses, protéines végétales, soja: pourquoi - comment ? <i>haricots, lentilles, pois: comment renouveler leur utilisation et pourquoi. le rôle particulier du soja</i>
ven	02-juin	Inventez et déclinez vos galettes de céréales ou de légumineuses <i>Mettre à profit un reste de céréales, des flocons, un bocal de haricots ou pois chiches Oser la créativité avec les légumes, herbes, fromages, épices, fruits secs...</i>

Programme des cours en 2015/2016 dans les magasins Chlorophylle de l'agglomération Nantaise

Les cours ont lieu de 18H à 19H30 les lundis ou jeudis soirs

démonstration par Gilles Daveau, dégustation, fiche récapitulative des recettes fournies - Apporter un Tupperware

[Inscription auprès des magasins concernés](#)

Chlorophylle "Beaucéane", 147 route des Sorinières, 44400 Rezé, 02 40 76 76 00

Chlorophylle "Beaujoire" 20 rue Eugénie Cotton, 44300 Nantes, 02 40 25 11 11

Chlorophylle "Beauséjour" 34 avenue des plantes, 44800 Saint-Herblain, 20 40 40 10 10

Chlorophylle "Beausud" 18 rue Ordronneau, Atout Sud, 44400 Rezé, 02 51 82 00 82

Chlorophylle "Bio-Goulaine", 5 rue de l'Atlantique, Pôle Sud, 44115 Basse-Goulaine, 02 52 200 200

4ème trimestre 2016

jeudi 6 octobre Beaujoire

lundi 10 octobre BioGoulaine

lundi 17 octobre Beauséjour

lundi 14 novembre Beausud

jeudi 17 novembre Beaucéane

Quiches et Tartes originales et légères

Une approche des pâtes à tartes "brisées", des mélanges et des légumes de garniture.

Décliner les tartes aux légumes à l'infini avec des touches culinaires toujours différentes.

1er trimestre 2017

jeudi 19 janvier Beaucéane

lundi 23 janvier Beaujoire

jeudi 26 janvier BioGoulaine

jeudi 2 février Beauséjour

lundi 6 février Beausud

Cuisine asiatique ultra-rapide au quotidien

légumes "niture", rouleaux et makis, tofu & tempeh, soupe miso

(algues et dérivés du soja)

2ème trimestre 2017

lundi 3 avril Beaucéane

jeudi 6 avril Beaujoire

lundi 10 avril BioGoulaine

lundi 15 mai Beauséjour

jeudi 18 mai Beausud

Sucres, farines, laits: pourquoi et comment diversifier vos cuisines

contourner le gluten, le lactose, essayer des sucres plus sains

des exemples de sauces, desserts avec des laits végétaux, farines sans gluten, sirop d'agave...