



Cuisinier, restaurateur et traiteur Bio pendant 22 ans, Gilles Daveau fait partie des pionniers de la cuisine alternative, ou comment se nourrir autrement. Formateur, auteur et conférencier, Gilles Daveau se consacre à faire découvrir le savoir-faire d'une nouvelle cuisine qui redonne une place aux protéines végétales, sans pour autant prôner le végétarisme. Une nouvelle alimentation, qui encourage les agricultures durables en explorant de nouveaux modes opératoires, tout en restant plaisante et accessible à tous.



## Les Rendez-vous d'Automne

### Les Cours-démonstration

#### « Comment cuisiner Autrement ? »

*Gilles Daveau propose une pédagogie du changement alimentaire qui prend en compte les dimensions nutritionnelle, environnementale, et sociétale de notre alimentation au quotidien, avec une traduction concrète sur le plan culinaire... et gourmand.*

Vendredi **5 octobre**.....  
de 10h30 à 12h00  
Chez BIOCOOP NANTES SUD

#### Pourquoi comment cuisiner les céréales complètes?

Avec ou sans gluten, en grains, flocons, semoules, crèmes  
Intérêt, goûts, possibilités aromatiques

Vendredi **19 octobre**.....  
de 10h30 à 12h00  
Chez BIOCOOP NANTES

#### Pourquoi comment cuisiner les légumes en douceur?

Cuire vapeur, à l'étouffée, en suée couverte...  
intérêt, goûts, possibilités aromatiques

### Et Aussi sur novembre et décembre

**En Matinée**.....  
de 10h30 à 12h00  
Dans les magasins Biocoop

#### En Automne redécouvrez les courges

Des soupes, gratinées, farcis, gâteaux... simples, avec le Potimarron, les courges « Noix de beurre », « Patidou »...

#### Cuisine asiatique ultra-rapide au quotidien

Rouleaux et makis, tofu & tempeh, soupe miso (algues et dérivés du soja)

**En Soirée**.....  
de 18h00 à 19h30  
dans les magasins Chlorophylle

#### 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...

## Edito

### Bonne rentrée à tous !

Septembre est le mois des bonnes résolutions : Inscription au cours de relaxation pour gérer son stress (déjà) ; Envie de se dépenser plus en dépensant moins (moins de voiture, plus de marche, vive les transports en commun) et bien sûr de manger plus sain, équilibré et gourmand.

Voilà donc le moment idéal de changer vos comportements alimentaires en explorant tous les potentiels de la cuisine alternative.

**Cette année, j'ai souhaité vous offrir une palette de thématiques qui explorent l'alimentation Bio et la cuisine alternative sous toutes ces facettes.**

### Au programme

#### Cours et Ateliers

**Cours-démonstration de 1h30**, pour apprendre à cuisiner autrement, organisés dans les magasins Biocoop et Chlorophylle de l'agglomération Nantaises

**Ateliers pratiques de 4h00**, où vous réaliserez en groupe des recettes que vous dégusterez ensuite

#### Et Stages Week-end

**2 jours de stage** afin d'approfondir vos connaissances que vous soyez particuliers ou professionnels de la restauration.

2 niveaux : Module 1, apprentissage et Module 2, approfondissement

#### Une nouvelle approche

Vous découvrirez des produits nouveaux de qualité, issus de l'agriculture biologique ou de production locale et l'approche de nouveaux modes de cuisson, à travers la mise en œuvre d'une diversité de plats.

Le tout avec toujours la même passion du partage et l'envie très forte de donner envie !

Gilles Daveau

Inscription à ces cours directement auprès des magasins

Biocoop et Chlorophylle

Détail et coordonnées sur [www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)

# Les Week-ends de cuisine bio et alternative

## Stage de 2 jours

Grace à ces stages de 2 jours, ouverts aux particuliers comme aux professionnels de la restauration, approfondissez vos connaissances pour renouveler vos habitudes culinaires et aller plus loin dans l'apprentissage de la cuisine alternative. Vous repartirez avec une nouvelle vision de l'alimentation bio.

Un module d'apprentissage (Module 1) et un Module de perfectionnement (Module 2) sont proposés sur l'année, sur Nantes et Angers ; Avec possibilité de s'inscrire à l'ensemble des Modules ou à l'un d'entre eux.

Les places étant limitées, nous vous conseillons de réserver très rapidement les dates de votre choix.

## Module 1.

### Etre à l'aise avec les produits Bio

*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...

### Stage sur Angers .....

Association. Eco-Formation Pays de Loire.

Samedi 1<sup>er</sup> décembre et Dimanche 2 décembre

## Module 2.

### « Améliorer sa cuisine bio avec un professionnel »

*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...

### Stage sur Angers .....

Samedi 12 Janvier et Dimanche 13 janvier 2013

### En 2013, Stage sur Nantes .....

Module 1. Samedi 9 février et Dimanche 10 février

Module 2. Samedi 18 mai et Dimanche 19 mai

## Tarifs et informations pratiques

Participation à un week-end :

**Particuliers 160 € ttc, professionnels 250 € ttc**

3 repas compris dont un à emporter.

Fiches-recettes et guide technique fourni.

**Prévoir un tablier, un crayon, plusieurs boites plastiques.**

## Renseignements et Inscription

**Sur Angers :** [association@eco-formation.org](mailto:association@eco-formation.org)

Tél. 06 33 76 14 46 - [www.eco-formation.org](http://www.eco-formation.org)

**Sur Nantes :** [www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com) – Tél. 06 78 70 90 01

## Les Ateliers-Pratiques du Samedi

1er Etage de Chlorophylle Beaujoire

20 rue Eugénie Cotton, 44300 Nantes

### De 9H30 à 13H30,

Gilles Daveau vous accueille pour un cours de cuisine destiné à mieux comprendre ce qu'est la cuisine alternative, découvrir de nouveaux produits, apprendre à les combiner et les cuisiner.

### Au programme

2h30 à 3h00 de cuisine en groupe, suivies d'une dégustation-échanges.

### Samedi 15 décembre .....

Comment équilibrer un repas sans viande ?

### Samedi 23 février.....

Les Tartes et Tourtes aux légumes d'hiver

### Samedi 20 avril.....

Comment Maitriser les modes de cuisson douces des légumes

### Samedi 8 juin .....

Utiliser et varier les céréales complètes sous toutes leurs formes

### Tarif et inscription : Prix: 45 €

(Fiches recettes fournies)- Capacité 12 places Réservation obligatoire)

**Prévoir un tablier, un crayon, une ou plusieurs boites plastiques.**

Détail des ateliers et Inscription sur [www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)  
Renseignements : tél : 06 78 70 90 01

# Les Conférences

Gilles Daveau intervient régulièrement lors de conférences-démonstration en présence de professionnels de la restauration collective. Ces rencontres ouverts au grand public, sont propices aux échanges.

Si vous souhaitez assister à l'un d'entre eux...

## A vos agendas !

### Vendée,

Samedi **22 septembre**, de 15 à 17h

### « Le Cuisine des courges »

#### *Intervention démo culinaire/dégustation*

organisée par Citrulus, maraîcher bio en Vendée. Un lien sera fait avec l'utilisation des courges en collectivité.

Présence de Marc Petton cuisinier de cantine municipale pour interagir.

#### Entrée libre

CITRULUS, L'Epiney - 85150 Le GIROUARD

#### Renseignements :

Olivier Rialland

Tél./fax : 02.51.46.65.53

[contact@citrulus.fr](mailto:contact@citrulus.fr)

[www.citrulus.fr](http://www.citrulus.fr)

### Chateaubriant

Samedi **6 Octobre**, 15h00

#### *Conférence / dégustation*

### « Comment et pourquoi cuisiner bio »

Intervention dans le cadre de l'inauguration du Biocoop BIOSPHERE et des Bioautomneales.

#### Entrée libre

67A, rue d'Ancenis - 44110 Châteaubriant

#### Renseignements

Tél: 02 40 28 15 40

[www.biosphere.biocoop.net](http://www.biosphere.biocoop.net)

## DU COTE DES PROS

### Bretagne

Jeudi **27** et Vendredi **28 septembre**

Gilles Daveau intervient auprès des lycées pilotes de la région dans le cadre de la phase d'accompagnement par la « Maison de la Bio » intitulée

« Elaborer des plats biologiques, équilibrés et alternatifs »

### Mayenne

en collaboration avec Thierry Marion,

dans le cadre d'un nouveau programme d'action conduit par le CIVAMBIO 53 pour les Pays de Haute et Sud

Mardi **16** et Jeudi **18 octobre**

2 journées théoriques et pratiques hors production dans un lycée professionnel de Mayenne. Une rencontre sera organisée autour d'un buffet-débat avec les enseignants, élus, responsables de cantines collectives). 2 journées d'application sur site seront organisées les 5 et 12 décembre.

### Pays de la Loire

Mercredi **14 novembre**,

Gilles Daveau participera à la journée Régionale de l'Interbio Pays de la Loire sur la restauration collective.

Il interviendra dans l'après-midi sur le thème « Un projet alimentaire durable c'est quoi ? »

## PENSEZ-Y !



Sama Editions  
128 pages - 25 €  
[www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)

Le Manuel de la Cuisine Alternative, par Gilles Daveau, reprend les grands principes des nouveaux modes d'alimentation défendus par l'auteur.