

Stages macrobiotique à La Fée d'Arlane

www.la-macrobotique.fr Téléphone : 06.43.85.45.07

2023



Bruno Doumaiselle, ancien chef cuisinier et jardinier bio en permaculture, vous propose en toute simplicité une série de stages dans une cuisine familiale.

Dans un environnement champêtre à La Fée d'Arlane, je partagerai avec vous mes secrets professionnels autour d'une cuisine saine, macrobiotique, humaniste, conviviale, écologique, médicinale et gastronomique.

Je développerai aussi ma pratique au sujet de l'écogastronomie et de l'alterconsommation.

Mon engagement porte sur la préservation de la qualité de notre environnement, une meilleure répartition des ressources alimentaires végétales et le respect de toute forme de vie.

Des marchés locaux, en passant par le potager de la propriété, puis par les prairies et les collines sauvages, vous découvrirez les produits biologiques du terroir.

De plus, une introduction à la permaculture et une initiation à la cuisson à l'énergie solaire sont incluses dans chaque session.

Au programme : Cuisine macrobiotique associé à sa philosophie – Découverte et cuisine de plantes sauvages – Préparation du miso, du tofu – Permaculture, agriculture naturelle.

*** STAGES MACROBIOTIQUE ASSOCIÉE À SA PHILOSOPHIE**

Dates en 2023 :

18/21 février, 18/21 mars, 13/16 mai, 1/4 juillet, 26/29 août, 14/17 octobre, 25/28 novembre.

Horaires : de 9h à 14h. **Participation :** 350 € (déjeuners compris). Programme complet ci-dessous.

*** DÉCOUVERTE ET CUISINE DE PLANTES SAUVAGES**

Dans cette session, je partagerai avec vous ma reconnaissance pour les plantes sauvages. Je les utilise depuis des années dans la cuisine.

Ortie, chénopode, pissenlit, pourpier, achillée, origan, consoude, bardane, plantain, armoise, prêle, roquette, carotte, fumeterre, etc.

Dates en 2023 :

25 février, 25 mars, 22 avril, 27 mai, 24 juin, 30 septembre, 28 octobre, 18 novembre.

Participation : 45€ avec dégustation. **Horaires :** 9h à 14h.

*** PRÉPARATION DE MISO À PARTIR DE POIS CHICHES DE LA REGION ET PREPARATION DU TOFU.**

(Préparation de base)

Dates en 2023 : 28 janvier, 23 avril, 25 juin, 1 octobre, 19 novembre.

Vous trouverez les programmes détaillés ci-dessous.

Cuisine macrobiotique associée à sa philosophie

Dans le stage de base vous découvrirez les bases de la cuisine saine biologique associées au principe énergétique yin/yang. Se nourrir sainement, avec des produits issus de l'agriculture biologique de la saison et de la région, est enfin reconnu comme un facteur nécessaire à l'entretien d'une bonne santé et une contribution à la sauvegarde de l'environnement. De plus, ce style d'alimentation permet de nourrir sainement trois fois la population mondiale actuelle. Le saviez-vous ?

Au cours de ces stages, vous découvrirez l'importance des bonnes proportions entre les aliments de base et les aliments complémentaires. Vous acquerrez aussi des notions au sujet de l'écogastronomie et de l'alterconsommation.

La classification énergétique yin/yang vous permettra de mieux comprendre son influence sur votre santé et votre vitalité, sans oublier l'importance des sels minéraux, des vitamines, des acides aminés, les lipides, des enzymes. L'introduction à l'étude des 5 transformations de l'énergie (en médecine traditionnelle chinoise) vous éveillera à l'interaction existant entre l'alimentation, l'environnement, le comportement, les saisons et le métabolisme de vos organes. Vous développerez les contrastes entre les 5 saveurs (piquante, acide, douce, salée, amère) ainsi que la mise en valeur des couleurs et de la texture des aliments.

Grâce à la variété des modes de préparation (crue, lacto-fermentée, vapeur, blanchie, étouffée, frite, four, wok), il en sera fini avec les préparations « tristounettes » des légumes. Ce sera aussi la fête des aromates de nos collines et des plantes sauvages de nos campagnes. Les algues, véritables légumes de mer, consommées depuis longtemps en Extrême-Orient, riches en oligo-éléments et alginates aux multiples propriétés, auront leur place dans nos menus.

Vous apprendrez le coup de main pour réussir les lacto-fermentations (pickles en saumure ou avec tamaris, miso, vinaigre, et aromates), riches en enzymes, et les graines germées, qui sont une véritable mine de vitamines.

Vous remettrez à leur bonne place, comme complément éventuel, la viande et les produits animaux (fromage, œuf, lait) consommés en trop grande quantité dans l'alimentation moderne, au profit des protéines végétales oubliées, les légumineuses et leurs dérivés (socca, panisse, fallafel, tofu, tempeh, seitan, natto, miso, etc.).

Les sucres naturels contenus dans les fruits et les céréales seront mis en valeur dans la réalisation de desserts sans sucre de canne rajouté, ni lait et certains sans gluten. Une aubaine pour votre ligne !

Veuillez prévoir le nécessaire pour noter les recettes.

• *Pour vous permettre d'approfondir votre compréhension je vous conseille la lecture d'un livre avant le début du stage : De **Georges Ohsawa aux éditions Vrin, La philosophie de la médecine d'Extrême-Orient***

PROGRAMME

- Préparation de base du petit épeautre, de l'orge, du riz, millet, quinoa, avoine, sarrasin, kacha, maïs.
- Couscous, boulgour, polenta.
- Galettes, crêpes, blinis, wraps.
- Les différentes légumineuses.
- Le seitan, tofu, tempeh, natto, fallafel, panisse.
- Utilisation des différents misos non pasteurisés de qualité, du tamaris, et du shoyu.
- Les graines germées. Les sauces légères.
- Faux-mage, une alternative au fromage.
- Les différentes cuissons (à l'étouffée, vapeur, eau, frite, four, wok).
- Les légumes de mer, les algues, kombu, nori, wakamé, dulce.
- Les différentes soupes et veloutés, la véritable soupe miso.
- Crèmes de céréales, les condiments, le gomasio, les aromates.
- Croquettes avec des céréales, des légumes et des protéines végétales.
- Les légumes lacto-fermentés, les différents pickles.
- Desserts rapides sans sucre de canne, ni lait, ni œuf, ni gluten.
- Les bio-sushis, nori maki.
- Les tempuras (beignets de légumes légers façon Japonaise)
- Les graines de tournesol, sésame, courge, lin, noix, amandes, noisettes.
- La cuisson solaire (avec four ou parabole).
- Préparer son bento végétarien maison (boîtes-repas).
- Les plantes sauvages de la saison.
- La cuisine minceur, sans gluten.

Découverte et cuisine de plantes sauvages

Dans cette session je partagerai avec vous mon amour pour la nature et ma reconnaissance pour les plantes sauvages que j'utilise depuis des années dans la cuisine. Ces plantes sont gorgées de bienfaits, oligo-éléments à volonté (magnésium, fer, calcium, cuivre, silice, etc.), vitamines. Elles ont aussi cette capacité d'adaptation face aux conditions climatiques extrêmes et environnementales. Qu'elles restituent en les consommant régulièrement.

L'ortie est la plante la plus riche en fer et en protéine excellente en cuisine. Elle est aussi intéressante pour renforcer notre système immunitaire, notre santé.

Nous préparons toutes les plantes de la saison de plusieurs façons, crues, déshydratées, en gratins, condiments, en salades, en beignets, galettes, sauces etc.

Ortie, chénopode, pissenlit, pourpier, achillée, consoude, bardane, plantain, armoise, prêle, roquette, fumeterre...

Renseignements complémentaires :

www.la-macrobiotheque.fr ou Contact : lafeedarlane@yahoo.fr

Téléphone : 06 43 85 45 07

