

# Formation « Cuisiner Sain »

Séminaire de 2 jours par Rose LE MEUR,

Victoire LACOSTE & Morgane PELLOIN

du samedi 8 au dimanche 9 juin 2019 de 9h à 17h



## Intervenants :

### Rose LE MEUR

Cheffe de cuisine aux fleurs comestibles  
Cuisine et glaces aux huiles essentielles

### Victoire LACOSTE

Cuisine Bio sans gluten ni produits laitiers  
Formée à l'alimentation vivante

### Morgane PELLOIN

Cuisine BIO Végétarienne & Vegan

**Lieu :** Campus Biovallée

Ecosite - place Michel Paulus  
26 400 EURRE

## Contacts :

[contact@universitedelavenir.org](mailto:contact@universitedelavenir.org)

[michel.viellant@universitedelavenir.org](mailto:michel.viellant@universitedelavenir.org)

Tel : 04 75 41 17 18/ 06 09 58 04 49

## Public concerné :

- Gourmands souhaitant allier plaisir et nourriture saine. Mais aussi :
- Professionnels de la restauration,
- Personnes allergiques ou intolérantes,
- Végétariens ou Vegans,
- Toute personne soucieuse de sa santé et des plaisirs de la table.

**Tarif : 280 €** les 2 jours de formation.

*Certains actifs, salariés ou non, sans emploi, bénéficient d'un financement selon leur organisme de financement et leur compte formation.*



## Objectifs :

- Être en mesure de préparer des menus bio équilibrés, satisfaisant gustativement tous les publics (intolérants, végans et carnivores).
- Comprendre les règles de préparation de plats sans gluten, sans produits laitiers, végétariens ou végans, pour une alimentation diversifiée.
- S'initier à la préparation de plats avec des huiles essentielles.
- Pénétrer l'univers de la cuisine avec des fleurs comestibles.
- Découvrir « l'alimentation vivante ».

## Programme :

- Un contenu plus détaillé vous est fourni en pièce jointe.

## Modalités pour les repas & l'hébergement :

**Les repas de midi bio**, sur place sont proposés à 15€ environ.

### Les solutions d'hébergement :

- **chez l'habitant**, à réserver sur les sites internet, en choisissant exclusivement les communes suivantes : Eurre, Crest ou Aouste
- **En gîte**, chez **Marie & Dom** 04 75 41 11 48 / 06 88 50 41 85 ou chez **Blandine & Pascal** 04 75 56 90 66 / 06 24 37 02 25
- **aux Amanins**, exclusivement si vous disposez d'une voiture (info@les amanins.com, 04 75 43 75 05) – confort très sobre / très abordable, écoconstruction. Demi-pension.
- **Maison St Joseph** à Allex (04 75 62 72 00) – confort simple / très abordable. Demi-pension.
- **La Saleine** à Crest (04 75 57 90 68). Confortable, hôtel 3 étoiles.

## Conditions & modalités d'inscription :

- Cette formation accueille une douzaine de participants maximum, merci de vérifier la disponibilité des places 04 75 41 17 18 / 06 09 58 04 49
- Merci de nous retourner
- ✓ le bulletin d'inscription complété et signé (cf. pièce jointe)
- ✓ le chèque d'arrhes à : Université de l'Avenir - Formations  
Ecosite – Quartier Brunelle  
26 400 Eurre

## L'Ecosite d'Eurre en Biovallée – accès :

- **TGV OuiSncf - de Paris, Montpellier, Lyon, Marseille** – jusqu'à Valence TGV – puis covoiturage ou train jusqu'à Crest
- **Train de Valence à Crest**, environ toutes les heures
- **Covoiturage sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)**
- **En voiture, parking gratuit à l'arrivée.** GPS ou Waze « Ecosite Eurre » ou « Ecosite Brunelle Eurre ». 44°44 N – 4°58 E