



Organisez une conférence dans votre ville ou dans votre commune.

Thème : "Cuisinez votre santé"

Conférence suivie d'une dégustation.
Le conférencier prépare le repas pendant la conférence.

Descriptif

Hubert Jouan auteur de "La cuisine de demain", enseigne depuis 1994, une autre façon de s'alimenter. Il préconise de consommer moins de protéines animales et plus de protéines végétales, tout simplement, sans pour autant devenir végétarien. C'est d'abord un bon moyen pour s'éloigner des maladies modernes : diabète, cholestérol, etc. Ensuite, en terme d'environnement et d'empreinte écologique, il est possible de nourrir sept fois plus de monde avec les protéines végétales. Les recettes sont très faciles, demandent très peu d'ingrédients et exaltent les saveurs naturelles.

Contrairement aux idées reçues, cette façon de s'alimenter à partir d'aliments sains et naturels est très peu onéreuse comparé aux menus conventionnels et ne demande pas non plus davantage de temps. A noter également le peu d'emballages générés par cette cuisine.

Hubert Jouan anime également des cours de cuisine réguliers, avec l'association rennaise La Bonne Assiette qu'il a fondée en 1994.

En résumé :

- > Assiettes très digestes
- > Menus riches en fibres : bien pour le transit
- > Peu de graisses saturées, peu de purines, toxines... : bien pour le cœur, les reins...
- > Sucres lents : bien pour le foie...
- > Recettes faciles avec peu d'ingrédients
- > Cuisine réellement économique
- > Génère très peu d'emballages
- > La cuisine de demain : moins de protéines animales, plus de protéines végétales. Très bien pour notre empreinte écologique.

Intervenant : Hubert Jouan, animateur des ateliers cuisine.

Références

De formation universitaire, a enseigné 20 années en collège

Activités associatives : 16 années d'ateliers cuisine et de conférences en milieu associatif, Maisons de Quartier, Centres aérés...

Auteur de "La cuisine de demain" Editions Tynat.

Fondateur de l'association La Bonne Assiette (+ de 250 adhérents)

Nombreux voyages d'observation à l'étranger...

../..

Conditions

Matérielles :

L'organisateur met à disposition une salle avec prise de courant et point d'eau.

Financières : à verser à l'association La Bonne assiette

- Association petit budget, écoles, etc : possibilité de gratuité ou petit forfait. Nous consulter.
 - Autres associations : 150 € + frais de dégustation + frais de déplacement
 - Organismes, collectivités, etc : 250 € + frais de dégustation + frais de déplacement
- Frais de dégustation : 30 € + 0,40 € par personne au delà de 40 pers.
Frais de déplacement : Nbre de km aller + retour x 0,30 €

Affiches :

Elles vous seront fournies gracieusement, dans la limite de 15 affiches couleurs. Le bandeau en bas de page sera compléter par nos soins.

