



Ass. La Bonne Assiette depuis 1994

info.conference/jh36

49 Rue Pierre Corneille
35000 Rennes
Tél.: 02 99 32 18 87

cuisine@bonneassiette.org / www.bonneassiette.org

Formation "Cuisine-santé" à l'attention des groupes, en 5 temps

Thème : "Cuisinez votre santé"

Toutes les conférences sont suivies d'une dégustation.

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...

../..

Les 5 thèmes proposés :

- > **Introduction à la cuisine saine, généralités.**
- > **Tout sur les bons petits légumes :** quels sont les meilleurs légumes, méthodes de coupe, modes de cuisson, etc...
- > **Céréales et légumineuses :** les meilleures céréales, les modes de cuisson, association avec les meilleures légumineuses, modes de cuisson. Intérêt nutritionnel. Recettes faciles.
- > **Intérêt des potages :** intérêt nutritionnel des potages, différents modes de préparation, idées de recettes, astuces pour s'organiser.
- > **Idées pour le petit-déjeuner.** Pour bien commencer la journée. Des idées pour consommer autre chose que les céréales industrielles, les tartines et confitures...

Conditions

Matérielles :

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

A prévoir également : assiettes de petite taille, couverts et tasse.

Financières : à verser à l'association *La Bonne assiette*

• Forfait pour **chaque conférence :**

Petits budgets : 100 € + 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.

Toutes ces informations figurent sur notre site Internet :

www.bonneassiette.org

Rubrique : Conférences / Formation groupes

