

STAGE D'HIVER

5 jours en cuisine

Les bases d'une alimentation santé durable

Préserver ou retrouver un meilleur état de santé ou un poids de forme nous oblige à changer sa manière de manger et ce n'est pas toujours simple et souvent vécu comme une contrainte ! Cela implique de modifier ses habitudes d'achat, sa manière de cuisiner, d'équilibrer ses menus... tout cela sur le long terme, en gardant le plaisir de manger sans aucune frustration !! Je vous propose donc ce stage très concret de 5 journées pour vous aider efficacement à mettre en pratique conseils diététiques et culinaires pour vous et votre famille.

5 journées pour découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles techniques culinaires, des idées de repas rapides et équilibrés, des astuces pour mieux s'organiser...

5 journées pour vous réconcilier avec la nourriture, la cuisine et le plaisir de manger sans frustrations

5 journées où se partagent théorie de la diététique et de la naturopathie, ateliers cuisine, partage des repas

5 journées se déroulant de 10 h à 16 h 30 en compagnie d'un groupe de 8 personnes avec qui vous allez cuisiner, manger, échanger, partager dans la joie et la bonne humeur...

Lieu du stage : Notre cuisine au 68 rue de la Rousselle en plein centre de Bordeaux. (Tram A et C Porte de Bourgogne)

Dates : *Lundi 18, mardi 19, mercredi 20, jeudi 21 et vendredi 22 Février 2019 de 10 h à 16 h 30 soit 32.5 h au total*

Venir avec : un carnet pour prendre vos notes,

Sont fournis : *les supports théoriques et recettes, tous les ingrédients des recettes. Les tabliers seront à disposition.*

PROGRAMME

Lundi 18 Février Jour 1

THEORIE

- Adopter la chrono-nutrition pour respecter le rythme du corps
- Ne plus avoir peur du gras : savoir choisir les « bons gras » en cuisine et en assaisonnement
- Le sucre est notre ennemi n°1 : l'éviter le matin, le garder en petites quantités dans les desserts et au goûter
- Apporter sans excès ni carences les protéines indispensables, alterner protéines animales et végétales.
- Concevoir des petits déjeuners « gras et protéinés »

TECHNIQUES CULINAIRES

- Sauces et assaisonnements « santé » utilisation du beurre clarifié, de la graisse de coco et de l'huile d'olive en cuisine, dégustation et utilisation des huiles de première pression à froid bio en assaisonnement...
- Cuisson vapeur douce au Vitaliseur de Marion des viandes, poissons et légumes
- Biscuits et desserts maison à partir de sucres complets ou de fruits séchés

EXEMPLES DE MENUS QUI SERONT Réalisés puis dégustés

- **Midi** : Salades d'été et assaisonnements variés – galette salée du petit déjeuner/steak vapeur marinés au soja et gingembre/papillote de poisson et légumes vapeur jardinière de légumes vapeur
- **Collation** : Biscuits et desserts maison à base de fruits frais et séchés.

Mardi 19 Février Jour 2

THEORIE

- Réguler sa glycémie tout au long de la journée
- Sucres lents (ou IG bas) et sucres rapides (IG élevé) : savoir les repérer !
- Concevoir des menus équilibrés à IG bas en associant systématiquement «bons féculents» et légumes verts
- Découverte de la diversité et des bienfaits des céréales complètes et des légumineuses

TECHNIQUES CULINAIRES

- Cuissons de base et idées d'utilisation de toutes les céréales, astuces gain de temps pour les mettre au menu tous les jours
- Cuissons de base et idées d'utilisation des légumineuses, astuces « gain de temps » pour les mettre deux à trois / semaine au menu

- Découvrir les produits sucrants naturels à IG bas : sucres complets, sucre de coco, miel d'acacia, sirop d'agave...
- Découvrir et utiliser le gélifiant végétal agar-agar

EXEMPLES DE MENUS QUI SERONT Réalisés puis dégustés

- **Midi** : Salades d'été et « pâtes végétaux » à base de légumineuses/ curry de lentilles et légumes/ chili con carne « express » / échantillons de céréales nature et sauces indiennes à base de pois chiches et lentilles corail
- **Collation** : dessert léger à base de fruits cuits et sucres à IG bas : wok de fruits, fruits aux sirop épicé, compotes raffinées, verrines et mousses de fruits en gelée.

Mercredi 20 Février Jour3 :

THEORIE

- La santé démarre dans l'intestin ! pourquoi il dysfonctionne et comment le maintenir en forme ?
- Repérer les aliments qui me conviennent / Comment repérer rapidement vos « hyper sensibilités » alimentaires / Comment remplacer les aliments « à éviter » sans risques de carences et sans frustrations
- Bien distinguer allergie alimentaire et « hypersensibilité ; aucun aliment n'est « interdit », tout est dans la dose ! Apprendre à varier
- Favoriser une bonne digestion, un bon transit
- Concevoir des menus équilibrés en fonction de ses « tolérances » alimentaires

TECHNIQUES CULINAIRES

- Découverte de tous les féculents sans gluten : céréales, légumineuses et tubercules
- Découvrir et utiliser les laits et crèmes cuisine « végétaux »
- Cuisine à l'étouffé et à basse température au Vitaliseur de Marion
- Cuisine, sauces et assaisonnements « santé de l'intestin » utilisation du beurre clarifié, de la graisse de coco, et des huiles les plus riches en oméga 3
- Astuces pour faire les pâtes à tarte et toute la pâtisserie sans gluten et sans laits animaux

EXEMPLES DE MENUS QUI SERONT Réalisés puis dégustés

- **Midi** : verrines de légumes cuits et crème soja/ mini pizza sur polenta/ taboulé de quinoa/ compotée de légumes d'été et poisson à l'étouffée : pâtes soba 100% sarrasin/ quiche « express » aux légumes sans gluten et sans produits laitiers animaux.
- **Collation** : pains briochés sans gluten/ pâtisserie et biscuits maison sans gluten et sans produits laitiers animaux (tartelettes aux fruits express- crumble de poires et framboises - moelleux au chocolat – mousse au chocolat et au tofu soyeux.

Jeudi 21 février Jour 4 :

THEORIE

- Apporter, vitamines, minéraux, oligo-éléments et phyto-nutriments protecteurs nécessaires à la santé tout au long de la vie (grossesse, croissance, prévention de l'ostéoporose...)
- Repérer et introduire quotidiennement les « supers aliments » : les algues et les graines oléagineuses (riches en minéraux et oligo-éléments), les graines germées (vitamines), les aliments lacto-fermentés (bactéries lactiques), l'ail, le persil, le gingembre, les épices (riches en antioxydants, anti-inflammatoires, anti-acidifiant, protecteurs tumoraux...)
- Etablir des menus avec les produits de saison et les « super-aliments »

TECHNIQUES CULINAIRES

- Apprendre à cuisiner les algues, les graines germées et les produits lacto-fermentés
- Manger tout cru sans irriter son intestin : jus de fruits et de légumes frais/ tartares de viandes et de poisson
- Découvrir et utiliser les épices de l'entrée au dessert

EXEMPLES DE MENUS

- **Midi** : jus de légumes de saison / Salades d'été et graines germées/tartare d'algues/ poisson vapeur en papillotes d'algues/ assaisonnements variés /steak vapeur marinés au soja et gingembre/papillote de poisson et légumes vapeur jardinière de légumes vapeur/ sauces à base de purées d'oléagineux et de miso
- **Collation** : Biscuits et desserts maison épicés à base d'oléagineux et de farines sans gluten : pâte à tartiner noisette-chocolat maison- verrines de riz au lait d'amande coulis d'abricot gâteau orange-amandes, blanc manger aux pêches, coulis de framboises, Boules d'énergie aux azukis et sésame grillé.

Fin de journée

VISITE D'UN MAGASIN BIO PROCHE et APPRENDRE A LIRE LES ETIQUETTES ET CONSTITUER UN PANIER DE COURSES.

Vendredi 22 février Jour 5 :

THEORIE

- Mangez léger le soir pour permettre la « détoxification » de l'organisme la nuit, bien dormir et se réveiller en forme et de bon appétit !
- Soyez végétarien le soir ; pensez aux produits dérivés du soja
- Drainer régulièrement foie et intestin
- 75% du repas du soir doivent être apportés par les légumes verts crus et cuits à la vapeur douce au Vitaliseur de Marion

- Concevoir des menus équilibrés (plan alimentaire) et choisir les recettes en fonction de la saison et des goûts de toute la famille chaque semaine, établir une liste de courses et s'organiser pour bien manger chaque jour même quand on est pressé

TECHNIQUES CULINAIRES

- Recettes variées à base de 75 % de légumes verts :
- Desserts légers à base de fruits cuits : compotes, fruits au four Biscuits et desserts maison à partir de sucres complets ou de fruits séchés

EXEMPLES DE MENUS

- **Midi** : Soupes chaudes et froides, été comme hiver, smoothies de légumes / soupe miso /wok de légumes et tofu mariné, gratins « légers » et crème cuisine soja/ légumes farcis avec tofu émietté, riz et légumes / Salades composées à base de légumes cuits et crus avec tempeh / Assaisonnements variés à base de sauce de soja ou tamari
- **Collation** : Compote de fruits de saison épicée/ pêches rôties au four coulis framboises et poivron rouge / trifle au tofu soyeux et aux trois fruits rouges / mousse glacée express (à base de petits fruits surgelés et yaourt soja) / Nougat glacé au tofu soyeux et coulis de framboises. Bilan de la semaine

BULLETIN D'INSCRIPTION

TARIF

Stage « été » : 5 journées consécutives, du lundi 18 février au vendredi 22 février 2019
600 Euros pour le stage complet de 5 jours (payable en 3 fois me contacter)
ou 140€ par journée seule (me contacter en fonction des disponibilités)

A renvoyer à l'adresse suivante accompagné de votre paiement :
BORRIGLIONE EMILIE C'EST SI BON
68 rue de la Rousselle
33000 BORDEAUX

Tél : 06 30 43 51 11
emilie@cestsibonnutrition.com

NOM :
Prénom :
Adresse :
Code Postal :
Ville :
Numéro de téléphone :
E-mail :

Le nombre de participants étant limité à 8 par cours, assurez-vous par simple appel qu'il reste des places.

Les inscriptions seront effectives à réception des paiements (chèque à l'ordre de BORRIGLIONE Emilie) ou paiement en ligne.

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de déplacer exceptionnellement un stage, et nous engageons à vous prévenir le plus rapidement possible.

En cas d'annulation, Si vous nous prévenez 1 mois à l'avance vous serez intégralement remboursés sinon seulement 50% de la somme vous sera remboursée. 1 semaine avant le stage il sera du dans sa totalité.