

# Cuisine végétarienne d'hiver

**balades et conserves...**

**Du 1er au 3 novembre 2024**

à Cobonne 26400

**Inscription avant le 14 octobre 280€ - Après le 14 octobre 320€**

Chaque matin, participez à des cours de cuisine où vous apprendrez à cuisiner des plats végétariens réconfortants et de saison.

L'après-midi, découvrez les environs lors de balades revigorantes, en vous imprégnant de la beauté des paysages.

En fin de journée, vous apprendrez des méthodes de conservation des aliments (lacto fermentation, séchage, pickles...)

Vous ramènerai ces délices chez vous, prolongeant ainsi le plaisir de ce stage après votre retour.

## **Au programme :**

**9h-12h30 :**

- Apport théorique sur la cuisine végétarienne
- Préparation d'un repas végétarien complet

**12h30-14h :**

- Repas et pause méridienne

**14h-16h :**

- Balade dans les environs de Cobonne (pas de difficultés, dénivelé faible)

**16h-18h :**

- Apport théorique sur la conservation des aliments.
- Réalisation de différentes préparations : lacto fermentation, conserves dans le vinaigre et séchage

## **FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

**Nom et Prénom:**

**Âge :**

**Profession :**

**Adresse :**

**Email :**

**Téléphone :**

**Personne à contacter en cas de besoin :**

## **Intérêt et expérience autour de la cuisine végétarienne :**

La cuisine sera végétarienne bio et locale.

*Avez-vous un régime alimentaire ou des allergies à signaler ?*

### **Pour vous inscrire :**

**Adressez ce formulaire rempli et signé accompagné d'un chèque d'acompte de 100 € (Non encaissé et à l'ordre de Céline Hudelot) Adresse : Hudelot Céline 370 Combet 26400 Cobonne**  
ou par virement : FR87 2004 101 007 159 6117H 03854 les cercles avenir

**Conditions d'annulation :** Si vous deviez annuler :

° **Jusqu'à 3 semaines** avant le début du stage, nous vous rendons l'acompte, sans condition.

° **A partir du 14 octobre 2024**, l'acompte sera encaissé, sauf si votre place est réattribuée.

Nous nous réservons le droit d'annuler le stage en dessous de 5 participant-es inscrit-es

*Dans ce cas, votre acompte vous sera restitué.*

**Règlements du stage :** 280€ avant le 14 octobre, 320€ après le 14 octobre 2024.

Le solde du stage soit 180€ ou 220€ vous sera demandé à votre arrivée.

### **Pour venir :**

**Coordonnées GPS : 44,7692455, 5,0831488 - sur google maps : cuisine sensible Cobonne**

Le lieu est situé à 15mn de Crest, en venant depuis Aouste sur Sye, après le panneau de sortie de la commune de Cobonne, prendre la deuxième à droite (route de Suze), direction ferme de Baume Rousse, puis la première à gauche (Montée de Baume Rousse), c'est en haut du raidillon, parking sur la gauche.

- En train : Il y a des trains et/ou des cars qui arrivent à Crest
- Il existe des « taxis » départementaux (très bon marché, entre 2 et 5 euros) pour nous rejoindre depuis la gare de Crest. Il faut réserver par téléphone : 0810 26 26 07
- Covoiturage à organiser entre vous depuis la gare. Nous vous envoyons un lien pour vous organiser, lorsque que le nombre d'inscrits est suffisant.

**Petit équipement à prévoir :** - Tenue d'extérieur, chaussures de marche, sac à dos léger et gourde - Carnet de notes et crayons - Votre tablier pour la cuisine et vos couteaux préférés

Les dernières informations seront communiquées 2 semaines avant le stage

**Date et Signature :**