



Conscients que la santé et l'alimentation sont intimement liées, la « crusine » vous attire ? Souhaitez-vous intégrer davantage de cru dans votre assiette ? Le Chef Cru, Marlène, vous propose de découvrir les bases de la cuisine végétale crue et ses bienfaits pour la santé. Un voyage culinaire vers une cuisine vivante, colorée, réjouissante avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique ou raisonnée.



### Thèmes abordés dans le stage :



- Apprentissage des techniques de base propres à la cuisine crue (sauces, laits végétaux, jus, smoothies, germinations, salades, soupes, déshydratation, desserts crus).
- Quelles denrées alimentaires utilise-t-on en cuisine crue ?
- Principaux ustensiles et équipements.

### Compris dans ce stage :

- Apprentissage théorique et démonstrations culinaires
- La possibilité de préparer une des recettes vous-même et de tester vos propres techniques
- Dégustations de jus, smoothies et d'1 repas par jour de stage
- Un fascicule imprimé comprenant toutes les recettes dégustées
- Plusieurs recettes crues confectionnées à base d'ingrédients bio, de première qualité
- La rencontre et le partage avec des personnes aux préoccupations et passions similaires



### Dates et lieu des stages en 2018 :

- samedi 27 & dimanche 28 janvier 2018 ( Atelier du Chef, place des halles, 24 rue des Mourges, Le Puy en Velay)
- samedi 10 & dimanche 11 février 2018 ( Village de la Tour, La Tour, 43160 La Chaise-Dieu )
- samedi 10 & dimanche 11 mars 2018 ( Atelier du Chef, place des halles, 24 rue des Mourges, Le Puy en Velay)

Tarifs et horaires du stage : 220euros/pers de 9h30 à 17h le 1er jour et de 9h30 à 16h30 le 2ème jour

Possibilité d'hébergement sur place à la Chaise Dieu, sur le Village de la Tour : contact 06 82 12 36 48

Possibilité d'organiser un stage en semaine - sur demande - pour 200euros/pers, si minimum de 6 pers.

## Inscriptions et renseignements pour le stage :

Stages ouverts à tous les curieux débutants à visée non-professionnelle.

Un minimum de 6 personnes et un maximum de 10 personnes sont nécessaires pour l'ouverture du stage.

Contact : [www.cuisine-cruenelle.com](http://www.cuisine-cruenelle.com) / 06-28-07-12-79

Pour les inscriptions, merci de nous demander la fiche d'inscription par email et de la retourner, par courrier, au plus tard 10 jours avant le début du stage, à l'adresse suivante :

Marlène Chatellier « 4 rue st François Régis 43000 Le Puy en Velay.