

Les Discu'Tables
Ateliers « cuisiner BIO »
Gîte les Clarines des Neiges/BIO QUEYRAS
Le bourg – 05470 AIGUILLES

contact@bio-queyras.com ou gite.clarines-des-neiges@wanadoo.fr

Nous profitons de la période du printemps pour ajouter à nos ateliers Discu'Tables de juin la cueillette de plantes sauvages comestibles que nous intégrerons dans la préparation du repas BIO commun.

Les discu'tables : (cueillette + 2h de préparation + repas) 25€/pers

Public : Tout public

Nbre minimum : 6 pers

Nbre maximum : 12 pers

Début du stage : 11h (accueil à partir de 10h45) ou 9h30 (accueil à partir de 9h) pour les ateliers avec cueillette – Repas 13h

Fin du stage : après le repas

Penser à amener son tablier et son torchon de tablier

Dates : 1er Juin – 7 juin

Inscriptions obligatoires, confirmation du déroulement de l'atelier si minimum 6 pers inscrites.

Atelier découverte : (1 jour) 50€/pers

Public : Tout public,

Nbre minimum : 6 pers

Nbre maximum : 12 pers

Début du stage : 11h (accueil à partir de 10h45) – Repas 13h

Pause détente (visite du village ou ballade) – reprise de l'atelier à 16h pour un temps thématique (les tartes salées, les graines germées, le soja ... ou les huiles essentielles, etc...)

Fin du stage : 18h30

Penser à amener son tablier et son torchon de tablier

Dates :

Inscriptions obligatoires, confirmation du déroulement de l'atelier si minimum 6 pers inscrites.

Possibilité d'une nuit supplémentaire + petit déjeuner Bio le samedi soir au tarif de 18€/pers

Week-end BIO/détente (2 jours- 1nuit) 150 €/pers

Public : Tout public

Nbre minimum : 6 pers

Nbre maximum : 12 pers

Début du stage : samedi 10h (accueil à partir de 9h45) atelier cuisine sur les bases : découverte des multiples céréales, légumineuses, confection et partage du déjeuner.

Après-midi du samedi visite guidée du village d'Aiguilles et de son histoire particulière.

17H 30 Préparation pour le soir

Après le repas du soir : sensibilisation à l'utilisation des huiles essentielles

Dimanche matin : atelier cuisine thématique – confection et partage du repas.

Fin du stage : après le déjeuner.

Penser à amener son tablier et un torchon de tablier

Dates : 14/15 juin 2008

Inscriptions obligatoires, confirmation du déroulement de l'atelier si minimum 6 pers inscrites.

Ces 3 ateliers sont sources d'échanges, de discussions autour du bio et du bien être. A l'issue de chaque stage vous repartez avec un livret reprenant quelques éléments basique de cuisine bio (associations, ingrédients privilégiés, type de cuisson,...) + les recettes pratiquées lors du stage.