



Organisatrice de Formations en Permaculture et Agroécologie en Occitanie

“LA CONNAISSANCE EST LA SEULE RICHESSE QUI S’ACCROIT LORSQU’ON LA PARTAGE.”

Formation « Initiation à la cuisine végétarienne »
Avec Pierre Jouanal
Chef cuisinier végétarien de l'Association Sarva Annam

Du 28 au 30 Avril 2023

au lieu dit Les Nouels (81140), lieu d'expérimentation
en Permaculture

En quoi consiste cette formation ?



Nous avons le plaisir de vous proposer une initiation à la cuisine végétarienne :

Lors de cette formation vous serez amenés à faire un voyage à travers le monde grâce aux différents saveurs qui colorent la cuisine du Chef.

Il vous expliquera d'où lui viennent ses inspirations en vous transmettant sa passion pour une cuisine saine, équilibrée et éthique.

Vous vous familiariserez avec différentes techniques de cuisine qui mettent en valeur des produits locaux et de saison.

Vous apprendrez à reconnaître les plantes sauvages comestibles et les intégrer à dans vos menus pour agrémenter vos assiettes.

Objectifs de la formation :

Se sentir à l'aise avec différentes techniques de cuisine pour travailler des produits frais et de saison

Apprendre à se servir des notions de bases de nutrition pour créer des assiettes équilibrées

Apprendre à travailler en équipe et en autonomie autour d'un menu établi

Développer sa créativité dans la joie

Objectifs pédagogiques : vos missions si vous les acceptez...

- Définir la cuisine végétarienne
 - Présenter ses origines et les modèles qu'elle prend aujourd'hui
- Connaître les clés principales de nutrition pour construire sereinement ses menus
- Acquérir des techniques et savoirs de base pour faciliter la créativité
 - Repartir avec des pistes d'approfondissement



En voilà un beau programme : (le programme détaillé vous sera envoyé à l'inscription)

JOUR 1 :

DÉBUT DE FORMATION 14H :

Présentation du formateur, des encadrants, du groupe de stagiaires et du lieu d'accueil

Présentation du contenu pédagogique structure, cadre de sécurité et déroulé

Présentation du parcours du formateur et de l'association Sarva Annam
Présentation des apprenants et partage des attentes de chacun

15h30 : Théorie : sur la thématique « Je suis ce dont je me nourris »

Présentation des différentes inspirations du chef ainsi que les définitions de celles-ci: Ayurvéda, naturopathie, macrobiotique, crusine, ceuillette sauvage... Histoire et exemples à travers le monde

16h45 : Atelier pratique

Préparation du repas du soir :
Savoir composer une assiette équilibrée

19h : Repas

20h30 : Débriefing de la journée et échanges sur le rapport de chaque apprenant à la cuisine végétarienne

JOUR 2 :

9h : Théorie : les bases de la cuisine végétarienne
Définition de l'équilibre alimentaire
Les notions principales de nutrition
Connaissance du matériel
Outils pour créer une assiette équilibrée

10h : Echanges avec les apprenants

10h50 : Atelier pratique : Préparation du repas

13h : Repas

14h30 : Balade botanique avec un intervenant : Rémi du Jardin d'Emerveille
Reconnaissance des plantes sauvages et comestibles
Cueillette sauvage

16h30 : Atelier pratique : Préparation du repas

19h00 : Repas

20h30 : Débriefing de la journée et échanges

JOUR 3 :

9h : Théorie et échange sur les deux jours passés, pour aller plus loin sur la nutrition et l'équilibre alimentaire

10h : Atelier pratique : Préparation du repas en groupe
Panier à disposition : Création d'un menu équilibré ensemble

12h30-14h : Repas

14h : Débriefing sur la formation

15 h : Fin de formation

Le formateur : Le chef Pierre Jouanal, un cuisinier passionné ...



Cuisinier de formation Pierre a étudié aussi bien la technique classique (BTS Hot-Rest option cuisine service) que des approches complètement différentes (Mention Compl. Art de la Cuisine Allégée (bases de diététiques et base artistique (photo/dessin)).

Il s'est toujours posé des questions sur l'alimentation avec l'envie d'en savoir plus sur nos origines, sur les différentes approches alimentaires sur la planète. Il a compris aussi que l'alimentation est une porte d'entrée vers une multitude de sujets (politiques, sociologiques, écologiques ...)

Après 2 ans de voyage en sac à dos en Amérique du sud il a décidé de s'engager sur les mouvements climat a travers une cuisine végétarienne, bio, locale, de saison, vivante ... ainsi que de créer une association pour promouvoir une réflexion plus grande sur notre rapport au vivant à travers cette même cuisine.

Le tout sans dogme, sans « vérité absolue », avec une approche simple d'expérimentation vivante.

Cette association s'appelle SARVA ANNAM, elle est d'inspiration ayurvédique et cela signifie : je suis ce dont je me nourris (au sens large).

Pierre aime pouvoir participer sur tout type d'évènements (festival, catering, formations, marchés, ...) dans cet esprit afin de faire découvrir sa passion.

Pour lui cuisiner c'est «une manière de lutter contre un système en me mettant au service de quelque chose de plus grand : le vivant. Dont j'ai perçu la beauté et l'immensité en changeant de rapport à l'alimentation en la faisant évoluer Aujourd'hui après quelques petites années d'expérience, j'ai envie de partager ce que j'ai intégré, ce dont je me suis nourri. Sans prétentions, par passion.»

Graines de Mélisse - Structure Organisatrice de Formation

Depuis 2021 Graines de Mélisse est rentrée dans la coopérative Terracoopa, une coopérative d'entrepreneur.ses en Occitanie, qui défend une agriculture de proximité et biologique valorisant le métier d'agriculteur.trices.

De manière plus large, les entrepreneurs de Terracoopa travaillent à améliorer la qualité de l'environnement.

Graines de Mélisse est certifiée QUALIOPI, ce qui vous assure des prestations de qualité, de demander le financement public quand les thématiques le permettent.

Graines de Mélisse a pour but de promouvoir la permaculture et l'agroécologie pour aller vers une transition de nos sociétés. Créer du lien entre tous et valoriser la coopération étant des valeurs qui nous sont chères nous souhaitons proposer des formations qui s'adressent à tous pour pouvoir créer ensemble le monde de demain.

Les formations proposées ont pour objectif de sensibiliser, accompagner et transmettre les connaissances liées à la vision permaculturelle au sens large afin de pouvoir se lancer dans la création holistique de systèmes agricoles mais aussi économiques et sociaux.

Cette formation est-elle faite pour vous ? Quels sont les prérequis ?

Cette formation s'adresse :

- à toute personne voulant découvrir la cuisine végétarienne
- à toute personne voulant intégrer des menus végétariens dans une activité de restauration professionnelle
- à toute personne désirant créer son activité et trouver des inspiration

Projet :

- d'installation en restauration
- rééquilibrer ses menus

Et côté pratico-pratique ? Modalités & caractéristiques :

Moyens pédagogiques :

- Transmission orale et supports pédagogiques
- Ateliers pratiques en cuisine
- Balade botanique et reconnaissance des plantes sauvages avec Rémi Kulik du jardin d'Emerveille
- Suivi par le formateur

Rythme : J'espère que tu tiens la cadence parce que ça balance !

Du vendredi 28 au dimanche 30 Avril 2023

Sur 3 jours, 17 heures de formation

Horaires : 9 h - 13 h / repas / 14h30 - 19 h00 repas du soir

Evaluation des acquis : tu croyais t'en tirer comme ça ?

- Questionnaire avant la formation
- En fin de formation lors d'exercices pratiques en groupe

A l'issue de la formation un certificat vous sera délivré selon votre présence et assiduité au stage.

Et ça se passe par ici ... :

Lieu dit les Nouels, les « Arbres Mondes », l'Oïkos des Nouels & Graines de Mélisse ... Qu'on vous explique tout !

Lieu accueillant : Lieu dit les Nouels c'est un espace de nature vallonnée, parsemé de feuillus et entrecoupé de prairies où l'on peut apercevoir cerfs, oiseaux et quelques merveilleux humain.es accompagné.es de magnifiques bergers malinois.

« **Les Arbres Mondes** » activité touristique et gîtes. (Hébergement possible sur le lieu mais limité)

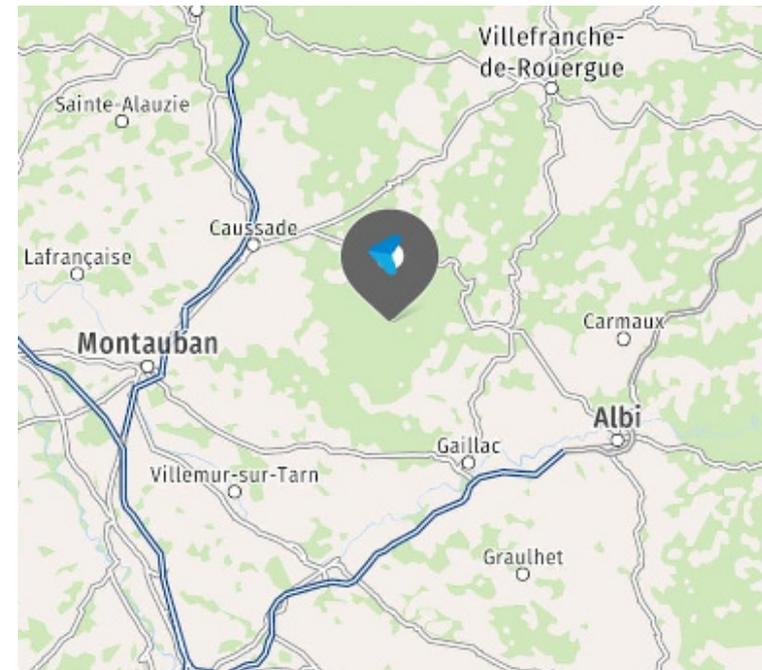
« **L'association l'Oïkos des Nouels** » : L'Oïkos des Nouels est une association militante qui a pour finalité un projet de vie illustré par des alternatives pour une vie humaine réconciliée avec le vivant.

L'association a été créée pour fédérer les membres vivant sur le lieu des Nouels et organiser nos actions sur place et dans sur le territoire.

Le souhait de l'association est d'ouvrir les portes sur un nouveau mode de vie résilient, tendre vers une autonomie alimentaire; énergétique et vers une voie économiquement décroissante.

- Montrer qu'il est possible de vivre autrement, dans la sobriété, tout en menant des expérimentations pour s'adapter aux conséquences du changement climatique en cours.

« **Graines de Mélisse** » structure organisatrice de la formation.



Informations : Tarif & Financement

Cette formation n'est pas éligible au CPF mais d'autres financements sont possibles

Les tarifs :

Tarif normal : 300 €

Tarif OPCO/ Pôle emploi / VIVEA : demandez votre devis

L'hébergement n'est pas compris dans les tarifs ci-dessus, voir plus bas pour plus d'informations

Les financements :

Pour un financement personnel :

Votre inscription sera validée sous les conditions suivantes:

- Signature de la convention de formation professionnelle ou d'un contrat
- Réception d'un virement d'acompte de 30% du tarif

Pour un financement professionnel :

- Formation non éligible au CPF
- Formation en cours de validation pour obtenir les financements VIVEA.

- Formation finançable par Pôle Emploi (AIF) si vous êtes demandeur.se d'emploi
- Formation possiblement finançable par votre OPCO si vous êtes employé.e
(voir directement avec votre employeur)

Pour tout financement professionnel, nous contacter afin que nous puissions vous envoyer un devis à leur transmettre et valider votre prise en charge.

Attention l'examen de votre dossier pour cette prise en charge peut parfois prendre beaucoup de temps.

Votre inscription sera validée sous les conditions suivantes :

- Dans le cas où votre prise en charge pour un financement échoue, vous décidez de vous auto-financer la formation alors nous vous demandons un virement d'acompte de 30% du montant
- Vous comptez sur la prise en charge complète de l'organisme financeur, alors nous vous demanderons un chèque d'acompte de 30 % du tarif financé

Si votre financement est refusé, il vous faudra régler le reste moins l'acompte basé sur le tarif normal

Si votre financement est accepté, ce chèque vous sera rendu également en fin de formation, grâce à votre attestation de formation qui certifie votre présence.

(l'attestation de formation conditionne le financement)

Hébergement : Bien belle nuit à vous...

L'hébergement est à la charge des participant.es, nous vous demandons de vous loger sur place afin de créer la cohésion de groupe et de vivre pleinement au rythme de cette formation.

Vous avez accès aux cuisines communes et aux sanitaires.

L'hébergement se fait dans deux gîtes différents; 9 chambres en tout avec 2 simples par chambres Dans la mesure du possible nous créerons des espaces non mixtes au souhait ou non des participant.es.

Prix de l'hébergement : **23 €/pers/jr**



Repas : A table ! Qu'on amène les victuailles !



Les repas sont **végétariens et 100% bio** et confectionnés par vous même et le chef Pierre Dans l'intention de votre bien-être lors de la formation, nous pouvons vous proposer des alternatives notamment des repas sans gluten. Les repas sont évidemment compris dans le montant de la formation.

Inscriptions :

Formation limitée à 10 participants

Si vous souhaitez vous inscrire vous devez d'abord :

[Remplir ce dossier de pré-inscription,](#)

Nous vous recontacterons par email et nous vous enverrons une convention de formation à nous retourner remplie et signée accompagnée d'un virement d'acompte (montant correspondant au financement choisit).

En effet toute inscription sera effective à la réception de ce formulaire ainsi que d'un virement d'acompte, la signature convention de stage clôturera les démarches pour votre participation à la formation.

Conditions exceptionnelle :

Si vous êtes en situation d'handicap vous pouvez nous contacter pour qu'on puisse échanger afin d'adapter notre formation dans la mesure du possible ou vous orienter vers une autre structure plus adaptée à vos besoins.

Informations complémentaires :



Pour un besoin d'informations complémentaires,
contact à : grainesdemelisse@gmail.com

Site internet : grainesdemelisse.com

Référente pédagogique et administrative : Mélissa BELOT

