

# ***Les mains à la pâte***

## **Ateliers culinaires du mardi après-midi**

**Mardi 22 juin 2010 de 14h à 18h15**

Des **ateliers culinaires** avec des approches différentes... Des idées de plats variés abordant les plantes sauvages, l'alimentation durable, les produits locaux et de saison, le bio, le végétarien, etc...

### **1. Ateliers culinaires (14h à 16h30)**

7 ateliers proposés (+/- 8 personnes), animés par 1 ou 2 personnes :

#### **1. Plantes sauvages**

*Françoise Loret (Education Environnement/CRIE de Liège)*

- \* Soupe aux orties
- \* Tofu aux herbes sauvages
- \* Fromages frais aux herbes sauvages

#### **2. Plantes sauvages d'Eglantine et de Millepertuis**

*Anne-Laurence Debrue (CRIE d'Harchies) et Emilie Hennot (Aquascope de Virelles)*

- \* Sirop de fleurs de sureau et/ou fleurs de pissenlit
- \* Tapenade d'ortie
- \* Terrine suivant l'humeur de jour
- \* Soupe aux herbes folles

#### **3. Légumineuses et tartinades**

*Malorie Cauchy (Le début des Haricots) et Caroline de Roos (GREEN)*

- \* Mousse aux carottes et cumin
- \* Tapenade aux tomates séchées
- \* Houmous de saison
- \* Pâté de courgettes tranchable
- \* Dhall aux épinards
- \* Salade

#### **4. Céréales/féculents**

*Cyrille Claeys et Virginie Bertimes (Rencontre des Continents)*

- \* Crumble du potager
- \* Sushi végétal du plat pays
- \* Gaufres salées
- \* Salade de céréales printanières
- \* Riz nature



**12èmes Rencontres de l'ErE  
alimentation**



*du Lu 21 au Me 23 juin, au Domaine des Fawes (Province de Liège)*

## 5. Galettes/croquettes

David Lebouille (*La Caravane*)

- \* Falafelles de pois chiches germés
- \* Galette de légumes rapés
- \* Paillason de betterave rouge

## 6. Fromage

Jean-Luc Bosquin (*Domaine des Fawes*)

- \* Fabrication de fromage à base de lait de vache

## 7. Dessert

Damien Poncelet (*Vege-table*)

- \* Fabrication de la pâte à tarte et tartes aux fruits (de saison)

## 2. Echanges d'expériences en plénière (16h45 à 17h45)

5 personnes ressources nous feront partager un projet, une expérience liée à l'alimentation :

- **Pia Van Boxel** (Commune St-Josse) : projet « Hygiène de vie » avec, entre autres, des adolescents primo-arrivants
- **Anne-Laurence Debrue** (CRIE d'Harchies)
- **Françoise Loret** (CRIE de Liège) : Adultes : « alimentation et durabilité » : formations de cuisine avec les plantes sauvages, ateliers de « savoirs faire », alternatives à la viande.
- **Francine Pirnay** (Maison de Quartier Verviers) : cantine en milieu défavorisé
- **Sébastien Kennes** (Rencontre des Continents) : projet « cuisine hybride »

Après ces interventions, **Damien Poncelet** animera un échange durant 30 minutes, où les participants pourront poser diverses questions.

Merci de vous inscrire aux Valves avant mardi midi.  
Rendez-vous à 14h à la salle 4 - réfectoire.



**12<sup>èmes</sup> Rencontres de l'ErE  
alimentati**



du Lu 21 au Me 23 juin, au Domaine des Fawes (Province de Liège)