

Le Lieu Utile Cycle d'ateliers Cuisine Vivante 2019-2020

Le pain au levain

Apiculteur et cuisiner de passion, je développe plusieurs activités gravitant autour de l'alimentation. Conscient des dérives de notre société, j'aime l'idée de transmettre les gestes et savoir-faire des générations passées qui par observation ont permis à l'humain de traverser les époques. Passionné par l'alimentation du vivant, j'expérimente et me perfectionne dans l'ensemble des domaines où la fermentation joue un rôle dans le but de proposer ces aliments vivants dans mes préparations.

Lieu : La maison des Confluences, Nantes Sud.

Après une brève introduction sur la fermentation, nous entrons rapidement dans le vif du sujet avec la présentation du matériel nécessaire et de l'intérêt de boulanger soi-même.

Tout commence par le levain, de l'eau de la farine et les levures ambiantes, nous apprendrons ensemble à lui donner naissance et à l'entretenir. Chaque stagiaire pourra repartir avec du levain prêt à l'emploi.

Anticipé par des préparations, nous effectuerons ensemble toutes les étapes de fabrication du pain au levain, le pétrissage, le pointage, le façonnage, l'apprêt et la cuisson du pain. Les stagiaires seront au contact des préparations pour mémoriser les textures et le geste à reproduire. Un ensemble de fiches techniques sera proposé, l'idée étant de pouvoir effectuer vos propres préparations à l'avenir.

L'atelier sera conclu par une dégustation du pain accompagné de productions fermentées. Des cuissons seront assurées durant tout l'atelier (ou partiellement préalable à l'atelier) pour que chacun reparte avec un pain.

Programme synthétique :

- Introduction à la fermentation
- Naissance du levain
- Pétrissage - (Pointage)
- Façonnage -(Apprêt)
- Cuissons
- Dégustation

Cet atelier s'inscrit dans un cycle sur la fermentation. Je propose également un atelier sur les confectios de fromage maison, sur les choucroutes et les condiments et sur les boissons fermentées en lien avec les plantes sauvages.

Effectif : 8 stagiaires

Durée : 3h et + dégustations incluses.

Comprend une portion de levain à entretenir et un pain semi complet 500g

Le fromage à la maison

Apiculteur et cuisiner de passion, je développe plusieurs activités gravitant autour de l'alimentation. Conscient des dérives de notre société, j'aime l'idée de transmettre les gestes et savoir-faire des générations passées qui par observation ont permis à l'humain de traverser les époques. Passionné par l'alimentation du vivant, j'expérimente et me perfectionne dans l'ensemble des domaines où la fermentation joue un rôle dans le but de proposer ces aliments vivants dans mes préparations.

Lieu : La maison des Confluences, Nantes Sud.

Après une brève introduction sur la fermentation, nous entrons rapidement dans le vif du sujet avec la présentation du matériel nécessaire, le choix des matières premières et du rythme nécessaire à l'élaboration de fromages maison.

L'atelier s'organisera autour de 5 productions différentes. La fabrication de fromage est avant tout une histoire de temps, temps d'ensemencement, temps de coagulation, temps d'égouttage et temps d'affinage. Aussi ce stage propose une initiation à la fabrication de produits facilement reproductibles à la maison mais seul des étapes clés seront présentées durant les 3h. Les stagiaires participeront à barater le beurre, à parfumer un fromage ail et fine herbe, à mettre en saumure un fromage italien, à rouler dans des épices un fromage confectionné à partir de yaourt. Ces préparations ne nécessitent pas d'équipement d'affinage. Un temps sera également consacré à l'entretien du kéfir de lait, ferment employé dans de nombreuses préparations.

L'atelier sera conclu par une dégustation de productions maison bien accompagnées, reproductibles très facilement mais nécessitant un garde manger.

Programme synthétique :

- Introduction à la fermentation
- Présentation du matériel, des étapes courantes
- Présentation du kéfir de lait et entretien
- La crème et le beurre
- Fromage de yaourt affiné dans l'huile d'olive
- Fromage ail et fines herbes
- Cresenza et sa mise en saumure
- Dégustation et échanges autour de production maison facile à réaliser.

Cet atelier s'inscrit dans un cycle sur la cuisine du vivant. Je propose également un atelier sur le pain au levain, sur la choucroute et les condiments et sur les boissons fermentées en lien avec les plantes sauvages.

Effectif : 8 stagiaires

Durée : 3h et + dégustations incluses.

Comprend un fromage ail et fine herbe de 200g parfumé sur place et deux boules de fromage affiné dans l'huile d'olive

Choucroute et condiments fermentés

Apiculteur et cuisiner de passion, je développe plusieurs activités gravitant autour de l'alimentation. Conscient des dérives de notre société, j'aime l'idée de transmettre les gestes et savoir-faire des générations passées qui par observation ont permis à l'humain de traverser les époques. Passionné par l'alimentation du vivant, j'expérimente et me perfectionne dans l'ensemble des domaines où la fermentation joue un rôle dans le but de proposer ces aliments vivants dans mes préparations.

Lieu : La maison des Confluences, Nantes Sud.

Après une brève introduction sur la fermentation, nous entrons rapidement dans le vif du sujet avec la présentation du matériel nécessaire, le choix des matières premières et le champ des possibles offerts par la lacto-fermentation.

L'atelier principal s'attachera à préparer une choucroute pour chaque stagiaire en effectuant sur place toutes les préparations nécessaires. Nous cuisinerons ensemble une préparation à base de choucroute qui sera dégustée sur place. Nous préparerons ensuite deux condiments, une moutarde à l'ancienne et un ketchup fermenté, les participants pourront emporter l'une ou l'autre des préparations.

L'atelier sera conclu par une dégustation de productions maison bien accompagnées.

Programme synthétique :

- Introduction à la fermentation et ses bienfaits
- Présentation du matériel,
- La choucroute
- La moutarde à l'ancienne
- Le ketchup maison
- Dégustation et échanges autour de production maison facile à réaliser.

Cet atelier s'inscrit dans un cycle sur la cuisine du vivant. Je propose également un atelier sur le pain au levain, sur les laitages maison et sur les boissons fermentées en lien avec les plantes sauvages.

Effectif : 8 stagiaires

Durée : 3h et + dégustations incluses.

Comprend un pot d'1L de choucroute comestible 3 semaines plus tard ou un pot 200g de moutarde ET de ketchup fermenté