

(Ré)apprendre à cuisiner avec des produits de saison et locaux. Un acte politique fort !

Sur base de beaux aliments sélectionnés principalement chez des producteurs signataires de la Charte Nature & Progrès, nous apprendrons à magnifier quelques produits de saison en les déclinant en plusieurs préparations végétariennes simples et efficaces pour varier les plaisirs dans vos cuisines et vos assiettes ! Que la préparation soit crue, lacto-fermentée ou cuite, le but sera de prendre plaisir à imaginer les possibilités inouïes que nous avons souvent face à... 1 seul fruit ou légumes.

Et nous pointerons le doigt sur quelques fondamentaux d'une alimentation plus saine et équilibrée.

Animateur : David Sokol, Comúnetic, restaurateur de formation, enseignant de l'École hôtelière provinciale de Namur depuis plus de 10 ans. Avec une volonté de défendre une production, une consommation et une alimentation responsable, respectueuse du vivant et de la biodiversité.

