



## « Une assiette pour notre santé, celle de la planète et de ses habitants »

Cette formation est organisée par l'asbl **Rencontre des Continents** dans le cadre de ses activités d'éducation visant à accompagner les citoyens dans des processus collectifs et solidaires orientés vers le **changement social** et **l'élaboration collective d'un projet de société écologique et conviviale**.

### Cycle de 5 soirées Cycle d'initiation aux pratiques culinaires et réflexion

**Alimentation Écologie Santé Réflexion Engagement Convivialité**

*Apprendre à cuisiner, c'est apprendre un ensemble de techniques, une façon d'organiser l'assiette, c'est pouvoir choisir et préparer les aliments en fonction des saisons, du rythme de l'année et de ses besoins...*

*Mais c'est aussi se situer, prendre position, s'engager face à des questions essentielles comme notre santé et celle de notre famille, le gaspillage, la pollution de notre environnement et le respect des peuples du Sud...*

*L'objectif fondamental de ce cycle est l'élaboration d'un modèle alimentaire qui réponde tout à la fois à des critères d'hygiène (de santé individuelle), de respect de notre environnement, et de notre convivialité (commerce Nord-Sud, survie de notre agriculture, respect des plus démunis...).*

### PROGRAMME AUTOMNE 2014

La première soirée sera essentiellement théorique et dédiée à la découverte de l'alimentation écologique et ses enjeux. Les trois suivantes seront consacrées à la mise en pratique de l'assiette écologique sous forme d'atelier créatif. Chaque séance comportera un bref développement théorique d'un des groupes alimentaires de notre assiette, la réalisation collective du repas et le partage des recettes. La dernière soirée sera l'occasion de cuisiner ensemble un repas festif et de partager nos alternatives.

#### Mardi 21 octobre

##### UNE ASSIETTE ÉCOLOGIQUE

Approche éco-systémique de notre assiette. Comment et pourquoi porter une attention particulière à notre alimentation ? Quelles sont les bases pour une alimentation saine, écologique et conviviale. Présentation de la proposition concrète, des aliments de base et mise en pratique de l'alternative : les pâtés végétaux.

#### Mardi 4 novembre

##### LES CÉRÉALES

Aliment central de l'assiette de nos aïeux, les céréales nourrissent les populations humaines depuis quelques 10 000 ans. Leur redonner leur juste place dans l'alimentation quotidienne permet de partir à la découverte des 12 variétés disponibles sous forme de graine, flocon, semoule, farine... Ce cours permettra de les accommoder avec créativité, tout en alliant richesse culturelle, nutritionnelle, gastronomique et petit budget.

## Mardi 18 novembre

### LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses occupent une place décisive dans la cuisine végétarienne et écologique. L'homme a toujours associé dans la même assiette les céréales complètes et les légumineuses, pourtant celles-ci ont souvent été considérées comme un aliment du peuple : leur prestige n'a jamais été grand et leur réputation plutôt mauvaise alors que les légumineuses possèdent de nombreuses richesses...

## Mardi 16 décembre

### COMPLÉMENTS VARIÉS ET PLATS UNIQUES

Notre assiette est l'expression d'un modèle de société que nous « croyons » universel, définitif et généralisable. C'est pourtant ce modèle aux conséquences désastreuses qui est en crise. Quelque soit le domaine, des initiatives citoyennes la transforme en opportunité pour construire un changement « systémique ». Toutes ces actions de résistance et de création d'alternatives tracent la transition possible vers un nouveau projet de société davantage centré sur la convivialité, le dialogue avec le vivant, la sobriété, le bien vivre. Ce dernier cours nous permettra de partager nos/vos pistes d'actions en lien avec ce cycle de cuisine. Nous aborderons brièvement la dernière famille de l'assiette écologique (compléments variés) et préparerons un menu à base de plats uniques.

## EN PRATIQUE

### Formateurs

- La première soirée sera présentée par l'équipe des permanents de Rencontre des Continents.
- Les cours suivants seront pris en charge par des « volontaires non-professionnels » formés par Rencontre des Continents et passionnés par tout ce qui touche à l'alimentation écologique.

### Lieux de la formation

- **11 mars** : Maison de la Paix - Rue Van Elewyck 35 – 1050 Ixelles
- **Cours suivants** : Fraternité du Bon Pasteur - Rue au Bois 365 b - 1150 Bruxelles (derrière le bâtiment de l'ICHEC)

## Renseignements et inscriptions



Astrid Galliot  
Tél. 02/ 734.23.24  
Mail : astrid.galliot@rencontredescontinents.be  
Site Web : www.rencontredescontinents.be  
Siège de l'asbl : rue Van Elewyck, 35 à 1050 Bxl

## Mardi 2 décembre

### LES LÉGUMES OUBLIÉS

La diversité des espèces et les variétés de légumes consommés actuellement se sont fortement réduites au cours du XXe siècle, avec le développement de nouveaux modes de production et surtout de nouveaux modes de distribution. Ils constituent pourtant un des grands groupes d'aliments universellement présents dans toutes les traditions alimentaires et offrent de nombreuses propriétés bénéfiques.



### Frais de participation

- 25 euros par journée, incluant repas, cours et notes, soit **125 euros pour le cycle**.
- Acompte de 60 euros à verser à l'**inscription pour confirmation** (non-remboursable).
- Solde à verser **avant le 1er août 2014**.
- Engagement pour l'ensemble du cycle.
- Compte : **001- 5097137-57**

### Horaire

Accueil : à partir de 18h00.

Début du cours : 18h30.  
Fin du cours : 22h30.



*Avec l'aide de la Région de Bruxelles-Capitale*