



Les ateliers de cuisine à TERRA avec le chef Stéphane Meyer

Découvrez la cuisine en plein air dans un cadre inouï, le jardin TERRA.
Le chef Stéphane partagera avec vous son expérience, son amour pour les beaux produits et ses recettes.
Cette année nous avons préparé pour vous une série d'ateliers pour vous inspirer et apprendre à réaliser vous-mêmes ces recettes.
Les cours seront en français et/ou luxembourgeois.
Inscriptions par courriel: info@terra-coop.lu

Votre équipe de TERRA



Cours de cuisine

Vous aurez la chance de travailler les légumes frais et de saison en direct du jardin TERRA.

Vous percerez les secrets des produits de la cuisine comme le sel, le poivre, le vinaigre, le miel, la farine...

Ensemble vous préparerez cinq plats selon les recettes que le chef vous enseignera.

Vous partagerez vos expériences autour d'un apéritif, puis vous dégusterez notre menu en pleine nature.

Tous les plats réalisés sont à base de produits locaux et végétariens.

- **Cuisine des plantes sauvages comestibles**
- **Cuisine de printemps**
- **Cuisine au miel**
- **Cuisine d'été**
- **Cuisine d'automne**

A TERRA nous voulons éliminer le gaspillage, aussi le chef Stéphane intégrera-t-il dans chaque cours une recette zéro déchets.



Cours Do it yourself!

Dans une démarche de transition, TERRA et Stéphane aimeraient partager avec vous des techniques et recettes pour réapprendre à faire vous-mêmes des produits d'usage quotidien 'fait maison'.

- **Pain et panification**
- **Conserves et bocaux**
- **Cosmétiques *naturels***



Cuisine de printemps

4 mai
15-19h

- Cours théorique: Premiers légumes et plantes sauvages
- Préparation de 5 plats de légumes de printemps réalisés par les participant(e)s
- Explications techniques et astuces du chef
- Apéritif et amuse-bouche
- Dégustation commentée de notre menu

Les recettes seront mises à votre disposition.

100€ (-10% membres et coopérateurs de TERRA)

Cuisine de plantes sauvages comestibles

18 mai
15-19h

- Cours d'ethnobotanique: Petites histoires et anecdotes liées à chaque plante
- Préparation de 5 plats à base de plantes sauvages réalisés par les participant(e)s
- Explications techniques et astuces du chef
- Apéritif et amuse-bouche
- Dégustation commentée de notre menu

Les recettes seront mises à votre disposition.

100€ (-10% membres et coopérateurs de TERRA)

Pain et panification

15 juin
15-19h

- Cours théorique: Le pain, son origine et son histoire
- Techniques de panification et types de farines
- Réalisation de 3 pâtes: pain au levain, pain sur poolish, et pâte à pizza
- Préparation de 5 plats à base de pain réalisés par les participant(e)s
- Explications techniques et astuces du chef
- Apéritif et amuse-bouche
- Dégustation commentée de notre menu

Les recettes seront mises à votre disposition.

100€ (-10% membres et coopérateurs de TERRA)

Cuisine au miel

6 juillet

15-19h

- Cours théorique: La vie de la ruche
- Il faut sauver les abeilles!
- Dégustation de miels du monde: Corée, Liban, Ruanda, Portugal, Crète, Népal, Norvège...
- Préparation de 5 plats au miel réalisés par les participant(e)s
- Explications techniques et astuces du chef
- Apéritif et amuse-bouche
- Dégustation commentée de notre menu

Les recettes seront mises à votre disposition.

100€ (-10% membres et coopérateurs de TERRA)

Cuisine d'été

10 août

15-19h

- Cours théorique: Découverte de poivres du monde
- Préparation de 5 plats de légumes d'été réalisés par les participant(e)s
- Explications techniques et astuces du chef
- Apéritif et amuse-bouche
- Dégustation commentée de notre menu

Les recettes seront mises à votre disposition.

100€ (-10% membres et coopérateurs de TERRA)

Conserves et bocaux

28 septembre

14-18h

- Cours théorique: Histoire de la conservation d'aliments et découverte de sels du monde
- Techniques de conservation:
 - stérilisation
 - conserves au vinaigre
 - conserver à l'huile
 - lactofermentation
 - séchage
 - conservation au sel
 - chutneys et relish
- Préparation de 5 plats de légumes en conserve réalisés par les participant(e)s
- Explications techniques et astuces du chef
- Apéritif et amuse-bouche

- Dégustation commentée de notre menu

Les recettes seront mises à votre disposition.

100€ (-10 % membres et coopérateurs de TERRA)

Cuisine d'automne **5 octobre** **14-18h**

- Cours théorique: Découverte de vinaigres
- Préparation de 5 plats de légumes d'automne réalisés par les participant(e)s
- Explications techniques et astuces du chef
- Apéritif et amuse-bouche
- Dégustation commentée de notre menu

Les recettes seront mises à votre disposition.

100€ (-10% membres et coopérateurs de TERRA)

Cosmétiques naturels **9 novembre** **14-17h**

- Cours théorique: Pourquoi faire des cosmétiques naturels soi-même?
- Fabrication de savons selon 2 techniques: savon à la glycérine et savon de Castille
- Réalisation de:
 - shampooing en barre
 - baume à lèvres au miel
 - crème pour les mains

Les recettes seront mises à votre disposition.

Vous emporterez un échantillon de chacun de nos produits.

100€ (-10% membres et coopérateurs de TERRA)

