

## Inscription stages 2010

☐ WE pension complète - 23-24/10 - 171,10 €

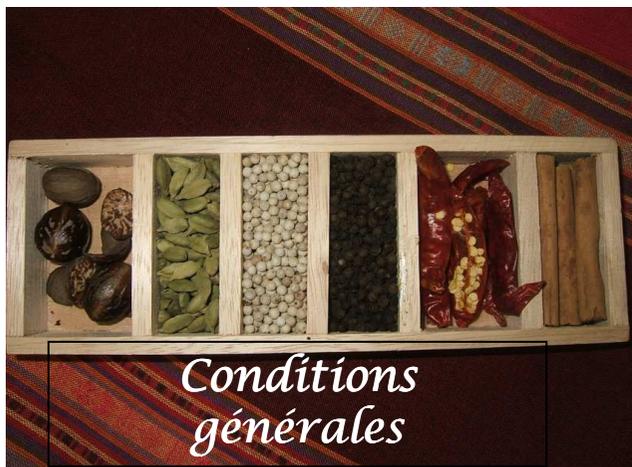
Nom Prénom : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Adresse : .....

Total : ..... Euros



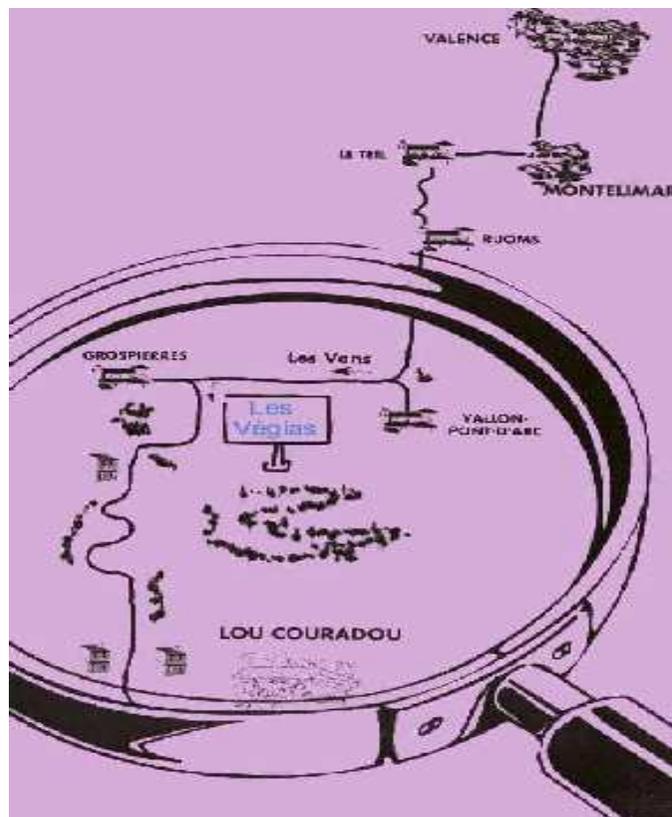
Les stages sont prévus pour adultes et adolescents et se dérouleront à Lou Couradou  
Le stage comprend la pédagogie, la matière première et l'hébergement en pension complète (**chambre partagée**).

Le nombre de personnes minimum est de 8 avec limitation à 10.

Date limite d'inscription : 3 semaines avant.

L'inscription n'est définitive qu'à la réception de l'acompte fixé à 50 %.

*Les Végias (Végias)*  
07120 Grospierres  
Tél. (33) 4 75 39 79 97  
Portable (33) 6 75 38 76 84



GPS : 44°24'15" N, 4°18'11" E

En venant de Ruoms / Vallon-Pont-d'Arc sur la D111.  
En face la boutique paysanne (100 m avant le panneau Grospierres gare), tourner à gauche direction Les Végias. Suivre Les Végias par une route qui monte sur 1 km. Traverser ce hameau. La maison est à gauche et le parking à droite. En venant de la route d'Alès, traverser Grospierres gare et tourner à droite.

*Lou Couradou*



"Les épices de chez nous et d'ailleurs" : leurs multiples vertus et apports pour le maintien d'une bonne santé

➤ stages WE les 23 et 24 octobre 2010

Deux journées pour lever le voile sur ces précieuses denrées... par Isabelle Bruet, diplômée de phyto-herboristerie auprès d'IMDERPLAM et auteur de l'ouvrage "Trésors d'Épices".

Site : <http://lou.couradou.free.fr>  
messagerie : [lou.couradou@free.fr](mailto:lou.couradou@free.fr)

## Formules de stages...

### ✓ stage WE : "trésors d'épices"

#### 1<sup>er</sup> jour (9h - 18h)

##### • La théorie :

Qu'est-ce qu'une épice ? les grandes familles botaniques qui les regroupent, les utilisations au cours des temps. Présentation de quelques épices "phares" et d'autres moins connues.

##### • La pratique :

Apprendre à manipuler les épices et à les doser en élaborant des mélanges travaillés au mortier. Savoir les accommoder de façon originale et gourmande tout au long d'un repas.

#### 2<sup>ème</sup> jour (9h - 18h) :

• Les épices dans les boissons : des infusions au vin chaud en passant par les hypocras et autres boissons aromatisées aux épices : confection d'assemblage d'épices appropriées.

• épices et parfum : les épices entrent souvent dans la composition de parfum. C'est l'occasion de parler des huiles essentielles obtenues à partir des épices afin de confectionner un parfum d'ambiance et un pot pourri.

• Matériel à apporter : quelques pots de petite contenance (style pot de bébé) ou des sachets et si possible un spray vaporisateur.

#### Objectif :

prendre conscience des apports nutritifs des épices dans la cuisine et savoir les utiliser dans les domaines de bien-être et santé

Programme : une partie théorie largement complétée par des ateliers.

Qu'est-ce qu'une épice ? Les grandes familles botaniques qui les regroupent, les utilisations au cours des temps.

Les aspects pratiques :

- la cuisine : apprendre à manipuler les épices et à les doser en élaborant des mélanges travaillés au mortier. Savoir les accommoder de façon originale et gourmande. Les épices dans les boissons : des infusions au vin chaud, assemblage d'épices appropriées.

- l'hygiène et la santé : quelques recettes de santé pour profiter des propriétés thérapeutiques de ces précieuses denrées.

Et aussi des parfums et pots-pourris pour le plaisir...



## Hébergement



Martine et Henri sont heureux de vous accueillir au cœur de la garrigue ardéchoise, dans leur mas du 18<sup>ème</sup> siècle, et vous proposent cinq chambres de une à cinq personnes, toutes avec salle d'eau et WC privés, salon et salle à manger voûtés, cheminée, petit salon de lecture, cour provençale fleurie, terrasse.

Le stage est en pension complète : repas froid à midi, repas le soir, nuitée en chambre partagée, petit déjeuner et repas froid à midi.

Une partie des repas est cuisinée ensemble en utilisant les mélanges d'épices élaborés.