

# **Stages macrobiotique à La Fée d'Arlane**

*www.la-macrobotique.fr* Téléphone : 06.03.08.05.23

**2020**



**Bruno Doumaiselle**, ancien chef cuisinier et jardinier bio en permaculture, vous propose en toute simplicité une série de stages dans une cuisine familiale.

Dans un environnement champêtre à La Fée d'Arlane, je partagerai avec vous mes secrets professionnels autour d'une cuisine saine, macrobiotique, humaniste, conviviale, écologique, médicinale et gastronomique.

Je développerai aussi ma pratique au sujet de l'écogastronomie et de l'alterconsommation.

Mon engagement porte sur la préservation de la qualité de notre environnement, une meilleure répartition des ressources alimentaires végétales et le respect de toute forme de vie.

Du marché de Forcalquier en passant par le potager de la propriété, puis par les prairies et les collines sauvages, vous découvrirez les produits biologiques du terroir.

De plus, une introduction à la permaculture et une initiation à la cuisson à l'énergie solaire sont incluses dans chaque session.

Sur demande et à partir de 3 personnes un stage peut se faire en fonction de vos dates et de notre disponibilité.

**Au programme : Cuisine macrobiotique associé à sa philosophie – Cuisine saine gastronomique - Découverte et cuisine de plantes sauvages – Préparation du miso, du tofu – Permaculture, agriculture naturelle.**

\*\*\*\*\*

## **\* STAGES MACROBIOTIQUE ASSOCIÉE À SA PHILOSOPHIE**

**20 au 24 janvier, 3 au 7 février, 9 au 13 mars, 6 au 10 avril, 4 au 8 mai, 1 au 5 juin, 29 juin au 3 juillet, 27 au 31 juillet, 24 au 28 août, 21 au 25 septembre, 19 au 23 octobre, 16 au 20 novembre.**

**Horaires** : Du lundi au vendredi de 9h à 14h30. **Participation** : 345 € (déjeuners compris). Programme complet ci-dessous.

## **\* STAGES DE CUISINE MACROBIOTIQUE GASTRONOMIQUE**

**17 au 21 février, 23 au 27 mars, 20 au 24 avril, 15 au 19 juin, 13 au 17 juillet, 10 au 14 août, 7 au 11 septembre, 5 au 9 octobre, 2 au 6 novembre.**

**Horaires** : Du lundi au vendredi de 9h à 14h30. **Participation** : 390 € (déjeuners compris). Programme complet ci-dessous.

## **\* STAGE DE CUISINE MACROBIOTIQUE GASTRONOMIQUE SPECIAL FETES :**

**4, 5, 6, décembre, de 9h à 14h30.** Programme sur demande. **Participation** : 235 € (déjeuners compris)

## **\* DÉCOUVERTE ET CUISINE DE PLANTES SAUVAGES**

Dans cette session, je partagerai avec vous ma reconnaissance pour les plantes sauvages, que j'utilise depuis des années dans la cuisine.

Ortie, chénopode, pissenlit, pourpier, achillée, origan, consoude, bardane, plantain, armoise, prêle, roquette, carotte, fumeterre, etc.

**Dimanche 15 mars, lundi 13 avril, dimanche 10 mai, dimanche 21 juin, samedi 19 septembre, dimanche 11 octobre, dimanche 25 octobre.**

**Participation** : 45€ avec dégustation. **Horaires** : 9h à 13h.

\* **PRÉPARATION DE MISO À PARTIR DE POIS CHICHES DE LA REGION ET PREPARATION DU TOFU.** (Préparation de base)

**Dimanche 15 mars, lundi 13 avril, dimanche 10 mai, dimanche 21 juin, samedi 19 septembre, dimanche 11 octobre, dimanche 25 octobre.**

**Participation** : 70€. Horaires : 15h à 18h et **aussi samedi 14 novembre** de 9h à 12h

Sur demande et à partir de 2 ou 3 personnes un stage peut se faire en fonction de vos dates.

\*\*\*

## *Vous trouverez les programmes détaillés ci-dessous.* **Cuisine macrobiotique associée à sa philosophie**

Dans le stage de base vous découvrirez les bases de la cuisine saine biologique associées au principe énergétique yin/yang. Se nourrir sainement, avec des produits issus de l'agriculture biologique de la saison et de la région, est enfin reconnu comme un facteur nécessaire à l'entretien d'une bonne santé et une contribution à la sauvegarde de l'environnement. De plus, ce style d'alimentation permet de nourrir sainement trois fois la population mondiale actuelle. Le saviez-vous ?

Au cours de ces stages, vous découvrirez l'importance des bonnes proportions entre les aliments de base et les aliments complémentaires. Vous acquerrez aussi des notions au sujet de l'écogastronomie et de l'alterconsommation.

Vous apprendrez à prévenir des carences éventuelles en protéines et en vitamines B12, ou à les détecter à temps. La classification énergétique yin/yang vous permettra de mieux comprendre son influence sur votre santé et votre vitalité, sans oublier l'importance des sels minéraux, des vitamines, des acides aminés, les lipides, des enzymes. L'introduction à l'étude des 5 transformations de l'énergie (en médecine traditionnelle chinoise) vous éveillera à l'interaction existant entre l'alimentation, l'environnement, le comportement, les saisons et le métabolisme de vos organes. Vous développerez les contrastes entre les 5 saveurs (piquante, acide, douce, salée, amère) ainsi que la mise en valeur des couleurs et de la texture des aliments. Grâce à la variété des modes de préparation (crue, lacto-fermentée, vapeur, blanchie, étouffée, frite, four, wok), il en sera fini avec les préparations « tristounettes » des légumes. Ce sera aussi la fête des aromates de nos collines et des plantes sauvages de nos campagnes. Les algues, véritables légumes de mer, consommées depuis longtemps en Extrême-Orient, riches en oligo-éléments et alginate aux multiples propriétés, auront leur place dans nos menus. Vous apprendrez le coup de main pour réussir les lacto-fermentations (pickles en saumure ou avec tamaris, miso, vinaigre, et aromates), riches en enzymes, et les graines germées, qui sont une véritable mine de vitamines. Vous remettrez à leur bonne place, comme complément éventuel, la viande et les produits animaux (fromage, œuf, lait) consommés en trop grande quantité dans l'alimentation moderne, au profit des protéines végétales oubliées, les légumineuses et leurs dérivés (socca, panisse, fallafel, tofu, tempeh, seitan, natto, miso, etc.). Les sucres naturels contenus dans les fruits et les céréales seront mis en valeur dans la réalisation de desserts sans sucre de canne rajouté, ni lait et certains sans gluten. Une aubaine pour votre ligne ! Veuillez prévoir le nécessaire pour noter les recettes.

• *Pour vous permettre d'approfondir votre compréhension je vous conseille la lecture d'un livre avant le début du stage :*  
**De Georges Ohsawa aux éditions Vrin, La philosophie de la médecine d'Extrême-Orient**

### **PROGRAMME**

- Préparation de base du petit épeautre, de l'orge, du riz, millet, quinoa, avoine, sarrasin, kacha, maïs.
- Couscous, boulgour, polenta.
- Galettes, crêpes, blinis, wraps.
- Les différentes légumineuses.
- Le seitan, tofu, tempeh, natto, fallafel, panisse.
- Utilisation des différents misos non pasteurisés de qualité, du tamaris, et du shoyu.
- Les graines germées.  Les sauces légères.
- Faux-mage, une alternative au fromage.
- Les différentes cuissons (à l'étouffée, vapeur, eau, frite, four, wok).
- Les légumes de mer, les algues, kombu, nori, wakamé, dulce.
- Les différentes soupes et veloutés, la véritable soupe miso.
- Crèmes de céréales, les condiments, le gomasio, les aromates.
- Croquettes avec des céréales, des légumes et des protéines végétales.
- Les légumes lacto-fermentés, les différents pickles.

- Desserts rapides sans sucre de canne, ni lait, ni œuf, ni gluten.
- Les bio-sushis, nori maki.
- Les tempuras (beignets de légumes légers façon Japonaise)
- Les graines de tournesol, sésame, courge, lin, noix, amandes, noisettes.
- La cuisson solaire (avec four ou parabole).
- Préparer son bento végétan maison (boîtes-repas).
- Les plantes sauvages de la saison.
- La cuisine minceur, sans gluten.

## **Découverte et cuisine de plantes sauvages**

Dans cette session je partagerai avec vous mon amour pour la nature et ma reconnaissance pour les plantes sauvages que j'utilise depuis des années dans la cuisine. Ces plantes sont gorgées de bienfaits, oligo-éléments à volonté (magnésium, fer, calcium, cuivre silice, etc.), vitamines. Elles ont aussi cette capacité d'adaptation face aux conditions climatiques extrêmes et environnementales. Qu'elles restituent en les consommant régulièrement.

L'ortie est la plante la plus riche en fer et en protéine excellente en cuisine. Elle est aussi intéressante pour renforcer notre hémoglobine, notre santé.

Nous préparerons toutes les plantes de la saison de plusieurs façons, crues, déshydratées, en gratins, condiments, en salades, en beignets, galettes, sauces etc.

**Ortie, chénopode, pissenlit, pourpier, achillée, consoude, bardane, plantain, armoise, prêle, roquette, fumeterre...**

## **Cuisine macrobiotique gastronomique**

Dans ce stage le style de cuisine élaboré vous ramènera aux sources alimentaires de tous les peuples. Une occasion unique de découvrir les bienfaits de la cuisine saine traditionnelle, méditerranéenne, associés au raffinement de la cuisine japonaise et aux recommandations d'Hildegarde de Bingen.

Ce stage s'adresse aux personnes débutantes ou désirant améliorer ses connaissances. La gastronomie dont il s'agit dans cette session concerne la gastronomie populaire, simple sans artifices.

Plus qu'un stage, cette session de 5 journées est une véritable formation, pendant laquelle seront développés tous les secrets de la pratique professionnelle d'un cuisinier passionné par la cuisine, les plantes sauvages, le jardinage, l'écologie, l'humanisme. Dans ce stage, la note gastronomique réveillera vos sens et vos papilles, pour votre plus grand plaisir, un plaisir bien naturel. Ce sera aussi l'occasion de découvrir les spécialités locales, dont les différentes huiles d'olive, le petit épeautre, le safran, les vins...

***Joindre à votre inscription 20 thèmes de votre choix qui seront développés en priorité.***

***Veillez prévoir le nécessaire pour noter les recettes.***

### **PROGRAMME**

- \* Les galettes de petit épeautre des Alpes de Haute-Provence ou de sarrasin, fraîchement moulus, et leurs garnitures. Une galette digne d'un vrai Chouan ...
- \* Tagine végétal au tempeh. Un classique, ce sera aussi la fête des aromates de nos collines.
- \* Couscous d'épeautre aux brochettes de tofu mariné.

- \* Assortiment de faux-mages, une véritable alternative aux fromages. \* Terrine végétale ou « fauxgras ».
- \* Riz au safran provençal.
- \* Choucroute naturelle au seitan, accompagnée de croquettes de quinoa au curcuma. Originale, légère, inédite, un vrai régal.

- \* Timbales de graines germées au basilic ou à l'estragon. Fraîcheur et saveurs garanties.
- \* Préparation de lacto-fermentations, pickles. Vitamines et enzymes à volonté.
- \* Préparer un bento (boite repas) Une méthode rapide pour réaliser vos propres créations. Aux légumes, légumineuses, algues, pickles, tofu, seitan, tempeh.

- \* Les céréales complètes : millet, quinoa, riz, blé, sarrasin, kacha, orge, maïs, avoine, seigle, petit épeautre. Reines de l'alimentation humaine de tous les peuples, depuis plus de 10.000 ans. Solution d'avenir pour une base alimentaire saine, écologique, équitable, pour tous.

- \* Les protéines végétales méconnues, généreusement utilisées par tous les peuples dans le passé, reviennent en force dans l'alimentation saine moderne. Ouf ! Il était temps. Les légumineuses seront à l'honneur.
- Préparation de la socca, panisse, fallafel, seitan.

- \* Les légumes de mer, un véritable trésor universel de bienfaits gorgés de minéraux, vitamines, alginate aux multiples propriétés. Nori, kombu, wakamé, dulce, agar agar. Tartare d'algues.
- \* Racines de bardane ou de pissenlit en nituké. L'énergie et les saveurs de la nature dans notre assiette.
- \* La cuisson au wok, à la vapeur, à l'étouffée. Jouer avec les différentes cuissons, c'est en finir avec la préparation tristounette des légumes.
- \* Les tempuras, beignets de légumes légers à la façon japonaise et les croquettes de céréales.
- \* Les chaussons avec leurs différentes garnitures. \* Croquettes de polenta.
- \* Desserts sans sucre de canne et sans lait, ni beurre, œufs avec agar agar.

- \* Les snacks complets, aux céréales soufflées et aux graines de sésame, lin, tournesol, raisins secs, graines de courge, amandes, noisettes, noix.
- \* Bouchées énergétiques
- \* Les condiments à base d'algues, de graines de lin, de courge, de tournesol, sésame, noix, amande, noisette, prêle, ortie... Un savoir-faire, des secrets partagés, pour le plus grand plaisir de nos papilles et de notre forme.

Renseignements complémentaires :

**[www.la-macrobiotique.fr](http://www.la-macrobiotique.fr) ou Contact : [lafedarlane@yahoo.fr](mailto:lafedarlane@yahoo.fr)**

*Téléphone : 06.03.08.05.23*

