



**SANTE ET SAVEURS AU JARDIN ET EN CUISINE**, en cultivant selon les méthodes de l'agroécologie, et en sachant cuisiner pour garder saveurs et qualité nutritionnelle des produits de saison. Être le plus autonome possible: confection de produits artisanaux pour le jardin, pour l'entretien de la maison, conserves sans énergie...

**EN TOUTES SAISONS:** Un week end en mars, un en juin, permettent d'aborder deux saisons distinctes. Les samedis seront consacrés au jardin et à l'agroécologie, les dimanches à la cuisine et aux soins de la maison. L'idéal est de participer à l'ensemble du programme qui forme un tout cohérent: .

**CONDITIONS :**155€ le week end ; incluant la formation et les repas du midi. Logement sur place possible, tout compris :200€

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### week end de fin d'hiver : 10/11 mars 2018 de 9h à 17h30

| Samedi 10 mars jardin & agroécologie   | Dimanche 11mars cuisine & autonomie  |
|--|--|
| <p><b>Introduction à l'agroécologie :</b> Définition, les bases de la pratique. Démarrer un jardin : connaître son sol et organiser l'espace.</p> <p><b>Le compost: la base de l'autonomie et de la santé du jardin.</b> Les différentes techniques de compostage et leurs utilisations.</p> <p><b>Les premiers semis de l'année.</b> Semis sur couche chaude naturelle pour anticiper les beaux jours et pour produire des plants précoces sains et vigoureux.</p> <p><b>Travail du sol</b><br/>Gérer l'enherbement et le décompactage tout en préservant la vie du sol. Réalisation d'une butte forestière.</p> <p><i>Journée animée par Vincent Thareau animateur certifié en agroécologie et (sous réserve) Guillaume Miot certifié en agroécologie et permaculture.</i></p> | <p><b>Repas complet végétalien de saison</b><br/>Initiation à la cuisine végétalienne sans gluten ni produits laitiers : comment composer un repas complet et équilibré. Confection d'un repas entrée plat dessert autour des choux et des racines accompagnés de légumineuses et céréales.</p> <p>Avec Jan Vinck Chef du restaurant bio végétalien : « le bistrot de l'île » à Nantes (formé par Gilles Daveau)</p> <p><b>Conserves:</b> Approche des différentes méthodes de conservation, développement de la lactofermentation avec fabrication et dégustation de choucroute maison.<br/>Corinne Meynial cuisinière de la tour d'Auzay</p> <p><b>Produits d'entretien maison.</b> Confection de lessive, gommage corporel...</p> <p>Avec Laure Ellen Cholot formatrice en écologie pratique à l'association «on loge à pied»</p> |

### week end printemps/été : 10 et 11 juin 2017 de 9h à 17h30

| Samedi 10 juin jardin & agroécologie   | Dimanche 11 juin cuisine & autonomie   |
|--|--|
| <p><b>LES PLANTATIONS : Généralités, puis pratique :</b> Exemples de techniques simples et efficaces. Plantation des pommes de terre sans travail du sol. <b>La santé du jardin</b> Tous les éléments qui permettent de favoriser un jardin en pleine santé <b>Soigner les plantes par les plantes:</b> préparation d'extraits fermentés, d'infusions, de décoctions à base de plantes sauvages.</p> <p><b>L'eau au jardin</b> les techniques pour préparer son jardin à la sécheresse<br/>Vincent Thareau, formateur certifié en agroécologie et (sous réserve) Guillaume Miot certifié en permaculture et en agroécologie.</p> | <p><b>Cuisine végétalienne de printemps</b> Sans gluten ni produits laitiers. «<b>Les Farcis</b> » : les belles feuilles encore présentes dans le jardin : (cardes, épinards,) accueillent des farces légumes / légumineuses / céréales en de délicieux plats complets. <b>Les plantes sauvages.</b> abondent en juin : nous apprivoiserons les plus familières : cueillette pour salades,et pestos.. Avec Jan Vinck Chef du restaurant bio végétalien : le bistrot de l'île à Nantes (formé par Gilles Daveau)</p> <p><b>Confection d'un baume à base de plantes sauvages pour les petits bobos du quotidien .</b><br/>Avec Laure Ellen Cholot formatrice en écologie pratique à l'association «on loge à pied»</p> |

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

[www.latourdauzay.fr](http://www.latourdauzay.fr) ; [contact@latourdauzay.fr](mailto:contact@latourdauzay.fr) ; 09 63 28 07 60

ARGENTONNAY 79150 DEUX SEVRES