

● La Cheffe de l'Atelier

Barbara Chamant, je suis cuisinière et Educatrice de santé naturopathe depuis plus de 10 ans et autrice du livre de recettes

"Cuisine Nature" aux éditions Dashbook.

A travers ma cuisine colorée, naturelle et mon jardin nourricier en permaculture, je vous invite à partager ma passion du Bien Manger dans le respect du Vivant et explorer d'autres manières de se nourrir.

● Ce qui me tient à coeur

Le respect et l'intégrité

Offrir aux enfants et aux familles des espaces

d'expérimentation, d'expression et de liberté

Réserver un accueil bienveillant et chaleureux

Préserver le monde naturel, plantes et animaux

Ouvrer en harmonie avec la nature

Nourrir le corps et l'esprit

Déguster de belles assiettes en bonne

compagnie

● Les objectifs

Accompagner la transition vers une alimentation durable.

Mettre en lumière le territoire des Alpes de Haute

Provence et valoriser les productions de qualité.

Cultiver la curiosité et le goût.

Transmettre dès le plus jeune âge les bases d'une cuisine saine et savoureuse à base d'ingrédients bruts et locaux.

Faire le lien entre la terre et l'assiette.

Susciter l'intérêt d'une bonne hygiène de vie, en commençant dans l'assiette.



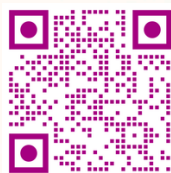
Barbara Chamant

300 chemin de Billebaude

04300 FORCALQUIER

naturocuisine@gmail.com

www.naturocuisine.com



Pour en savoir plus ...



L'ATELIER

**CUISINE
NATURE**

Par Barbara Chamant



Se nourrir autrement ...

L'ATELIER AU JARDIN

Une expérience culinaire unique au coeur de la nature dans un lieu bucolique et ressourçant.

Offrez vous un moment hors du temps dans un cadre convivial et bienveillant.

Seul, en famille ou entre amis,
Partageons un moment chaleureux autour d'une cuisine fraîche, généreuse et gourmande.
Réalisons ensemble des recettes de saison avec des ingrédients cultivés sur place et localement.
Repartez avec des souvenirs, des idées repas et de l'inspiration bien être pour toute la famille..



Déroulé

Accueil, boisson de bienvenue
Visite du jardin potager, cueillettes
Temps de cuisine accompagné par la cheffe
Dégustation, échanges



L'ATELIER COLLECTIVITÉ

Programme d'éducation au goût et aux bonnes habitudes alimentaires en lien avec le Programme Alimentaire Territorial et le Programme National Nutrition et Santé.

Découverte dès 2 ans
Crèches, Ecoles, Centres de loisirs ...
Outils pédagogiques et éducatifs autour de l'Alimentation Durable

CHAQUE MOIS,
Découvrez une nouvelle thématique et la création d'une recette autour du panier de saison.
PROGRAMME détaillé sur demande:
Initiation au fait maison
Identification des familles d'aliments
Jeux des jus frais pressés
Goûter et identifier les 5 saveurs
Les super aliments
Aborder l'équilibre alimentaire
Dégustation autour des produits des Alpes de Haute Provence.
De la graine à l'assiette ...



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES:
Sensibiliser les enfants à une alimentation saine, variée et locale.
Découvrir la cuisine et la nature de façon ludique et gourmande
Eveiller les papilles
Créer une dynamique au sein de l'équipe ...

TARIFS

Atelier Cuisine Durable	Durée 2H30
L' Atelier au Jardin Famille Duo (un parent et un enfant)	74€
L'Atelier au Jardin (une personne)	79€
L'Atelier Collectivité Forfait sur l'année scolaire groupe (15 enfants)	400 €
L'Atelier unique Collectivité	500 €

*Le prix comprend le matériel, les ingrédients, ainsi que le temps de préparation et de présence.

**Devis personnalisé sur demande.

**N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER POUR TOUTES
QUESTIONS,**

À BIENTÔT !