



## Le Civam du Vidourle

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

C'est un réseau d'association loi 1901 ayant pour objectif d'appuyer et d'accompagner des initiatives pour dynamiser les territoires ruraux ou des filières agricoles par un développement durable et solidaire.

**Le CIVAM du Vidourle a pour objectif** de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens. Cette association a créé deux vergers paysagers et participé à la mise en place d'un sentier de découverte sur la commune d'Aubais (Gard).

### Il mène des actions sur les thèmes :

- de la sensibilisation aux dangers des pesticides et d'initiation au jardinage bio (Jardin et Verger Ecole Bio),
- cueillette et cuisine des plantes sauvages,
- du compostage de proximité à la ferme,
- de l'éco habitat et des énergies renouvelables.

**Il est également à l'origine d'Energies Coopératives du Sommiérois**, coopérative de production citoyenne d'électricité photovoltaïque.

Cette action a le soutien de :



## Infos pratiques

### Penser à apporter :

- Un tablier, un torchon.
- Une boisson pour agrémente le repas convivial terminant chaque atelier.

## Tarifs

### Pour chaque cycle de 3 séances :

40 €\* + 7,50 €\* d'adhésion au CIVAM du Vidourle (donne droit à assurance)

\*Ateliers + repas compris

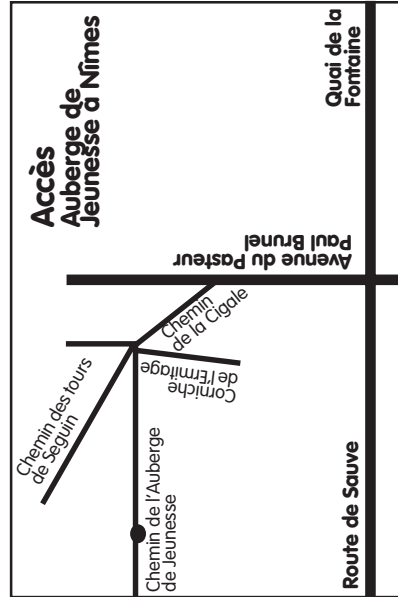
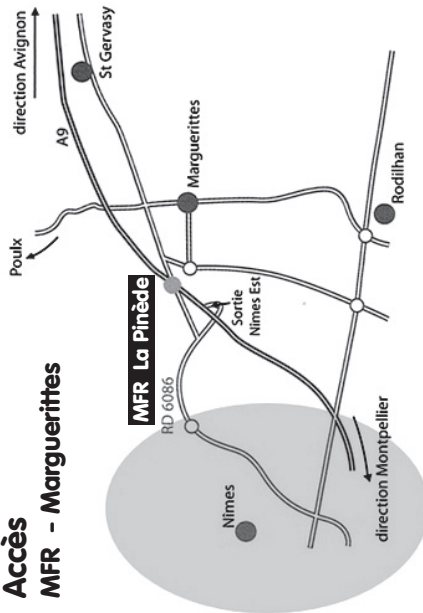
### Règlement :

par chèque à l'ordre du CIVAM du Vidourle  
\*sauf si vous êtes déjà adhérent

## Accès

### Accès

MFR - Marguerittes



# cuisiner Bio & autrement

3 cycles de  
3 ateliers  
pratiques

Cuisiner les protéines végétales  
Cuisiner sans gluten  
La cuisine Nomade

à Nîmes, Marguerittes  
et Sommières

Organisation et animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscriptions :

04.66.77.11.12.

carlin@civamgard.fr

CIVAM du Vidourle

Domaine de Puechlong

30610 St-Nazaire-des-Gardies

tél. 04 66 77 11 12 - fax. 04 66 77 10 83

Site web : www.civamgard.fr



Organisation et animation : CIVAM du Vidourle

Contact et inscriptions :

au 04.66.77.11.12.

carlin@civamgard.fr

CIVAM du Vidourle

Domaine de Puechlong

30610 St-Nazaire-des-Gardies

tél. 04 66 77 11 12

fax. 04 66 77 10 83

www.civamgard.fr

# cuisiner Bio & autrement

## Pourquoi cuisiner bio ?

Cuisiner bio, c'est d'abord **faire du bien à sa santé** en utilisant des aliments cultivés sans pesticides de synthèse.

C'est par ailleurs encourager une agriculture qui **respecte l'environnement et la biodiversité et qui préserve les ressources en eau**.

Cuisiner bio, c'est aussi **explorer de nouvelles pistes** et revisiter nos modes d'alimentation et de consommation :

- en retrouvant les goûts et les saveurs d'aliments ou de variétés oubliés,
- en réapprenant à cuisiner des plats à base d'ingrédients peu transformés : grains et graines, légumes de saison.

*Bref, manger bio c'est cultiver la saisonnalité, la proximité, la diversité, la simplicité.*

Ainsi nous vous proposons de vous initier à cette démarche au cours de **3 cycles thématiques de 3 séances chacun**.

**Un samedi matin par mois**, un groupe de 12 à 15 personnes seulement s'initiera en atelier pratique de cuisine.

Ensuite, les papilles lentement et finement aiguës, nous pourrions déguster ensemble le fruit de ce dur labeur ...

## Des ateliers animés par :

Nirmala Daniel  
Menou Fath  
Mireille Maurin

## Cycle 1 -

### «Cuisiner les protéines végétales»

Les protéines font parties des nutriments de base indispensables. Mais nous ne sommes pas obligés de manger de la viande ou des produits laitiers pour en absorber. De nombreuses plantes en contiennent et en particulier celles de la famille des légumineuses (légumes secs, soja ...) mais aussi les céréales.

#### Cuisiner les protéines végétales, c'est :

- diversifier son alimentation,
- réduire le coût de son repas,
- équilibrer un menu végétarien.

#### → Dates :

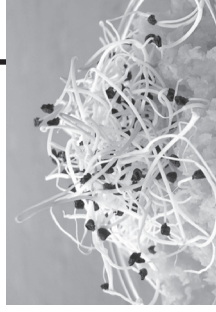
Samedi 7 Novembre 2009  
Samedi 28 Novembre 2009  
Samedi 12 Décembre 2009

#### → Horaires :

Samedi matin de 9h00 à 14h00

#### → Lieu :

**Nîmes** - Auberge de Jeunesse -  
257, Chemin de l'Auberge de Jeunesse



## Cycle 3 - «La cuisine Nomade»

**Manger rapidement sur le «pouce» un repas équilibré** à base de produits bio de qualité : c'est possible.

Tartes, pâtes végétales, tartinades, sandwich faciles à transporter pour ....

...manger au travail, au lycée, en pique nique ou même en voyage.

#### → Dates :

Samedi 10 avril 2010  
Samedi 29 mai 2010  
Samedi 12 juin 2010

#### → Horaires :

Samedi matin de 9h00 à 14h00

#### → Lieu :

**Sommières** - Centre social Calade -  
1, rue Poterie  
(à l'ancien collège proche de l'esplanade)



## Bulletin d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél :

Email :

S'inscrit au **cycle 1 «Cuisiner les protéines végétales»**  
(40 €+7,50 €!)

S'inscrit au **cycle 2 «Cuisiner sans gluten»**  
(40 €+7,50 €!)

S'inscrit au **cycle 3 «La cuisine nomade»**  
(40 €+7,50 €!)

<sup>1</sup>Sauf si déjà à jour de cotisation

Joins un chèque de ..... € à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

Fait à

Signature

le

## Cycle 2 - «Cuisiner sans gluten»

Ce sera l'occasion de découvrir, comparer et cuisiner des ingrédients qui ne nous sont pas forcément familiers (quinoa, millet, sarrasin, châtaigne, maïs...) sous diverses formes : farines, graines, flocons, crêmes...

#### → Dates :

Samedi 23 Janvier 2010  
Samedi 27 Février 2010  
Samedi 20 Mars 2010

#### → Horaires :

Samedi matin de 9h00 à 14h00

#### → Lieu :

**Marguerites** - Maison Familiale et Rurale (MFR)  
de Marguerites - Route d'Avignon - RD 6086 -  
Lieu dit La Granelle



Cuisiner bio, cuisiner autrement 2009 - 2010