

## STAGE ETE 2017 – PROGRAMME

### LA SANTE DANS L'ASSIETTE BIO

Animé par Brigitte MERCIER FICHAUX

Préserver ou retrouver un meilleur état de santé ou un poids idéal oblige à changer sa manière de manger et ce n'est pas toujours simple et souvent vécu comme une contrainte ! Cela implique de modifier ses habitudes d'achat, sa manière de cuisiner, d'équilibrer ses menus... tout cela sur le long terme, en gardant le plaisir de manger sans aucune frustration !! Je vous propose donc ce stage très concret de 5 journées pour vous aider efficacement à mettre en pratique conseils diététiques et culinaires pour vous et votre famille.

5 journées pour découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles techniques culinaires, des idées de repas rapides et équilibrés, des astuces pour mieux s'organiser...

5 journées pour vous réconcilier avec la nourriture, la cuisine et le plaisir de manger sans frustrations

5 journées où se partagent théorie diététique, ateliers cuisine, partage des repas

5 journées se déroulant de 10 h à 16 h 30 en compagnie d'un groupe de 8 personnes avec qui vous allez cuisiner, manger, échanger, partager dans la joie et la bonne humeur...

**Lieu du stage :** la cuisine pédagogique de mon cabinet de consultations : 8 rue d'Irlande à Cesson sévigné

**Dates :** Lundi 3, mardi 4, mercredi 5, jeudi 6 et vendredi 7 Juillet 2017 de 10 h à 16 h 30 soit 32.5 h au total

**Venir avec :** un tablier et de quoi prendre des notes, de nombreux documents et recettes vous seront remis ; tous les ingrédients des recettes sont fournis.

#### **Lundi 3 JUILLET Jour 1**

##### **Les piliers d'une alimentation santé pour toute la famille**

###### **D1 :**

- Adopter « la chrononutrition »
- Ne plus avoir peur du gras : savoir choisir les « bons gras » en cuisine et en assaisonnement
- Le sucre est notre ennemi n°1 : l'éviter le matin, le garder en petites quantités dans les desserts et au goûter
- Apporter sans excès ni carences les protéines indispensables, alterner protéines animales et végétales.
- Concevoir des petits déjeuners « gras et protéinés »

###### **T1 :**

##### **J'apprends les techniques culinaires de base :**

- Sauces et assaisonnements « santé » utilisation du beurre clarifié, de la graisse de coco et de l'huile d'olive en cuisine, dégustation et utilisation des huiles de première pression à froid bio en assaisonnement...
- Cuisson vapeur des viandes, poissons et légumes

- Biscuits et desserts maison à partir de sucres complets ou de fruits séchés

#### **Menu 1 :**

- *Midi : Salades d'été et assaisonnements variés – galette salée du petit déjeuner/steak vapeur marinés au soja et gingembre/papillote de poisson et légumes vapeur jardinière de légumes vapeu*
- *Collation : Biscuits et desserts maison à base de fruits frais et séchés.*

### **Mardi 4 JUILLET Jour 2**

#### **Les piliers d'une alimentation santé pour toute la famille**

##### **D2 :**

- *Réguler sa glycémie tout au long de la journée*
- *Sucres lents (ou IG bas) et sucres rapides (IG élevé) : savoir les repérer !*
- *Concevoir des menus équilibrés à IG bas en associant systématiquement « bons féculents » et légumes verts*
- *Découverte de la diversité et des bienfaits des céréales complètes et des légumineuses*

##### **T2 :**

#### ***j'apprends les techniques culinaires de base :***

- *Cuissons de base et idées d'utilisation de toutes les céréales, astuces gain de temps pour les mettre au menu tous les jours*
- *Cuissons de base et idées d'utilisation des légumineuses, astuces « gain de temps » pour les mettre deux à trois / semaine au menu*
- *Découvrir les produits sucrants naturels à IG bas : sucres complets, sucre de coco, miel d'accacia, sirop d'agave...*
- *Découvrir et utiliser le gélifiant végétal agar-agar*

#### **Menu 2 :**

- *Midi : Salades d'été et « pâtés végétaux » à base de légumineuses/ curry de lentilles et légumes/ chili con carne « express »/ échantillons de céréales nature et sauces indiennes à base de pois chiches et lentilles corail*
- *Collation : dessert léger à base de fruits cuits et sucres à IG bas : wok de fruits , fruits aux sirop épicé, compotes raffinées, verrines et mousses de fruits en gelée.*

### **Mercredi 5 JUILLET Jour3 :**

#### **Les piliers d'une alimentation santé pour toute la famille**

##### **D3 :**

- *La santé démarre dans l'intestin ! pourquoi il disfonctionne et comment le maintenir en forme ?*
- *Repérer les aliments qui me conviennent / Comment repérer rapidement vos « hypersensibilité » alimentaires / Comment remplacer les aliments « à éviter » sans risques de carences et sans frustrations*
- *Bien distinguer allergie alimentaire et « hypersensibilité ; aucun aliment n'est « interdit », tout est dans la dose ! Apprendre à varier*
- *Favoriser une bonne digestion, un bon transit*
- *Concevoir des menus équilibrés en fonction de ses « tolérances » alimentaires*

#### ***T3 : j'apprends les techniques culinaires de base :***

- *Découverte de tous les féculents sans gluten : céréales, légumineuses et tubercules*
- *Découvrir et utiliser les laits et crèmes cuisine « végétaux »*
- *Cuisine à l'étouffé et à basse température*
- *Cuisine, sauces et assaisonnements « santé de l'intestin » utilisation du beurre clarifié, de la graisse de coco, et des huiles les plus riches en oméga 3*

- Astuces pour faire les pâtes à tarte et toute la pâtisserie sans gluten et sans laits animaux

### **Menu 3 :**

- *Midi : verrines de légumes cuits et crème soja/ mini pizza sur polenta/ taboulé de quinoa/ compotée de légumes d'été et poisson à l'étouffée : pâtes soba 100% sarrasin/ quiche « express »aux légumes sans gluten et sans produits laitiers animaux.*
- *Collation : pains briochés sans gluten/ pâtisserie et biscuits maison sans gluten et sans produits laitiers animaux (tartelettes aux fruits express- crumble de poires et framboises - moelleux au chocolat – mousse au chocolat et au tofu soyeux)*

### **Jeudi 6 JUILLET Jour 4 :**

#### **Les piliers d'une alimentation santé pour toute la famille**

##### **D4 :**

- *Apporter, vitamines, minéraux, oligo-éléments et phyto-nutriments protecteurs nécessaires à la santé tout au long de la vie (grossesse, croissance, prévention de l'ostéoporose...)*
- *Repérer et introduire quotidiennement les «supers aliments » : les algues et les graines oléagineuses (riches en minéraux et oligo-éléments), les graines germées (vitamines), les aliments lacto-fermentés (bactéries lactiques), l'ail, le persil, le gingembre, les épices (riches en anti-oxydants , anti-inflammatoires, anti-acidifiant, protecteurs tumoraux...)*
- *Etablir des menus avec les produits de saison et les « super-aliments »*

##### **T4 :**

#### ***j'apprends les techniques culinaires de base :***

- *Apprendre à cuisiner les algues, les graines germées et les produits lacto-fermentés*
- *Manger tout cru sans irriter son intestin : jus de fruits et de légumes frais/ tartares de viandes et de poisson*
- *Découvrir et utiliser les épices de l'entrée au dessert*

### **Menu 4 :**

- *Midi : jus de légumes de saison / Salades d'été et graines germées/tartare d'algues/ poisson vapeur en papillotes d'algues/ assaisonnements variés – steak vapeur marinés au soja et gingembre/papillote de poisson et légumes vapeur jardinière de légumes vapeur/ sauces à base de purées d'oléagineux et de miso*
- *Collation : Biscuits et desserts maison épicés à base d'oléagineux et de farines sans gluten : pâte à tartiner noisette-chocolat maison- verrines de riz au lait d'amande coulis d'abricot – gateau orange-amandes – blanc manger aux pêches, coulis de framboises - Boules d'énergie aux azukis et sésame grillé.*

### **Vendredi 7 JUILLET Jour 5 :**

#### **Les piliers d'une alimentation santé pour toute la famille**

##### **D5 :**

- *Mangez léger le soir pour permettre la « détoxification » de l'organisme la nuit, bien dormir et se réveiller en forme et de bon appétit !*
- *Soyez végétarien le soir ; pensez au produits dérivés du soja*
- *Draîner régulièrement foie et intestin*
- *75% du repas du soir doivent être apportés par les légumes verts crus et cuits*
- *Concevoir des menus équilibrés (plan alimentaire) et choisir les recettes en fonction de la saison et des goûts de toute la famille chaque semaine, établir une liste de courses et s'organiser pour bien manger chaque jour même quand on est pressé*

##### **T5 :**

***j'apprends les techniques culinaires de base :***

- *Recettes variées à base de 75 % de légumes verts :*
- *Desserts légers à base de fruits cuits : compotes, fruits au four Biscuits et desserts maison à partir de sucres complets ou de fruits séchés*

***Menu 5 :***

- *Midi : Soupes chaudes et froides été comme hiver, smoothies de légumes / soupe miso / wok de légumes et tofu mariné, gratins « légers » et crème cuisine soja/ légumes farcis avec tofu émietté , riz et légumes / Salades composées à base de légumes cuits et crus avec tempeh / Assaisonnements variés à base de sohyu ou tamari*
- *Collation : Compote de fruits de saison épicée/ pêches rôties au four coulis framboises et poivron rouge / trifle au tofu soyeux et aux trois fruits rouges / mousse glacée express (à base de petits fruits surgelés et yaourt soja)/ Nougat glacé au tofu soyeux et coulis de framboises.*

**Bilan de la semaine**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

A renvoyer à l'adresse suivante accompagné de votre paiement

**Brigitte MERCIER**  
**Bâtiment l'Eglantier**  
**8, rue d'Irlande**  
**35 510 Cesson-Sévigné**  
Tél : 02 99 83 37 92  
www.brigitte-mercier-fichaux.fr

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : .....

.....

Code Postal : \_\_\_\_\_

Ville : .....

Numéro de téléphone : .....E-mail : .....@.....

\* Le nombre de participants étant limité à 8 par cours, assurez-vous par simple appel qu'il reste des places pour la date de votre choix.

\* Les inscriptions seront effectives à réception des paiements (chèque à l'ordre de Brigitte MERCIER)

\* \* Nous nous réservons le droit d'annuler ou de déplacer exceptionnellement un stage, et nous nous engageons à vous prévenir le plus rapidement possible.

**STAGES CHOISI (S)**

**STAGE**

Stage « été » : 5 journées consécutives au début des vacances d'été : du lundi 3 juillet au vendredi 7 juillet 2017

**STAGE:**

**coût : 500 Euros pour le stage complet de 5 jours ou 105€ par journée seule**