

# Cuisiner bio « c'est pas du luxe » !

## Un atelier pratique à La Ferme de Baume Rousse

Cuisiner, ce n'est pas si compliqué et cuisiner bio : non plus !

Et, en plus, c'est bon... pour votre santé et celle de votre famille, pour la santé de la Terre... et pour votre porte monnaie !

**Cuisiner bio « c'est pas du luxe » !** est un atelier pratique proposé à La Ferme de Baume Rousse une fois par mois (autres dates possibles, nous consulter) .

À La Ferme de Baume Rousse, nous produisons et transformons, légumes, fruits, bonnes herbes, et aussi des fromages de brebis et de la viande (agneau, porc, veau...); nous travaillons depuis plus de 20 ans à faire exister de nouvelles saveurs et à les remettre le plus directement possible au consommateur : la transformation la plus poussée étant, bien entendu, celle qui nous rassemble tous autour d'une table ! C'est cette expérience que nous vous proposons de partager de près, en groupes de 4 à 6 personnes.

S'alimenter, se nourrir : quel est le sens profond de ces mots sur une planète où tout le monde ne mange pas à sa faim ? Comment s'y retrouver dans tous les régimes ou les méthodes qu'on nous propose ? Comment faire ses choix d'approvisionnement au meilleur coût ?

Du jardin à l'assiette, en passant par la fromagerie, nous verrons que cuisiner... c'est l'enfance de l'art !

Parfums, saveurs, couleurs, consistances, formes... nous verrons comment mettre en mouvement nos sens pour notre plus grand bonheur et celui de nos convives !

**Cuisiner bio « c'est pas du luxe » !**, est une approche simple de l'art culinaire ... pour contribuer à mettre le Beau dans notre Quotidien et ré-enchanter notre Monde.

### Conditions pratiques :

L'atelier démarre à 9h et se termine après le repas de midi, vers 14h ; sa taille est de 4 à 6 personnes ; vos conjoints, amis, enfants, peuvent se joindre au repas pour déguster les plats réalisés (sur inscription préalable)

Atelier + repas : 45€ par personne

Repas seul : 19€ pour les grands (vin et café compris) et 9€ pour les moins de 12 ans

Inscriptions et renseignements auprès de Marion : 04.75.25.08.68

[lafermedebaumerousse@gmail.com](mailto:lafermedebaumerousse@gmail.com)

Dates prévues :

Samedi 7 mars : la brousse (de brebis !) dans tous ses états Vendredi 10 avril : menu pascal Vendredi 8 mai : menu végétarien Samedi 6 juin : menu végétarien