



# L'Art des Mets

Propose

Un stage de cuisine "vivante"

Les 26 et 27 Mai 2018

Au restaurant les Lucioles à Couzon  
(Allier, 03)

<http://www.lartdesmets.eu>

Avec Sandrine Mesguich, créatrice culinaire

*"Parce que se nourrir plus sainement et plus léger devient un besoin vital..."*

## Samedi 26 Mai

**L'Accueil à 9h30** : présentations et collation de jus d'herbe de blé

**L'atelier de 10h à 14h** : **Pâtés végétaux crus**, les indispensables, faciles à réaliser.

*Après une base théorique sur les bienfaits de l'alimentation sans cuisson, vous mettrez en pratique votre créativité « je serai là pour vous guider » à la confection de mets colorés et délicieux que nous dégusterons ensemble.*

## Pause libre

**L'atelier de 16h30 à 20h** : **Les graines germées dans tous leurs états!** Apprendre à distinguer la pré-germination des céréales, oléagineuses et légumineuses et des jeunes pousses, « nous verrons aussi comment mettre en culture l'herbe de blé » Nous préparerons un repas complet avec, entre autres, une délicieuse soupe crue.

**Soirée libre** Possibilité de regarder un film sur grand écran.

## Dimanche 27 mai

**L'atelier de 8h30h à 9h30** : **Préparation d'un petit déjeuner cru et vitalisant, des choses à savoir et d'autres à éviter ! Tout ce qu'il faut savoir sur les jus extraits et smoothies**

**L'atelier de 10h à 14h**: **atelier sur les algues fraîches**: "les simples" de la mer qui nous protègent.

*Après une approche théorique sur la digestion et sur l'équilibre de notre corps, nous préparerons un repas vital, coloré et savoureux.*

*"Une expérience de groupe afin de découvrir notre créativité et d'être autonome dans ce qui nous est le plus intime, notre santé."*

**Participation pour les deux jours** : 130€/personne

Le tarif inclus les 4 ateliers et les repas.

- **Logement dans un gîte à 2 kms du lieu du stage** : 15€ /jour /pers. Chambres à 3 lits simples. Gîte les communs à Franchesse. [Lescommuns.centerblog.net](http://Lescommuns.centerblog.net)

•

•

- **Pas de niveau requis pour ce stage.**

- Le programme est très dense. Vous pourrez prendre des notes et un support de cours (théorique et recettes) vous sera remis. Apportez un tablier et votre couteau préféré !  
- Tous les ingrédients sont de très grande qualité (biologique et/ou biodynamique) et en majorité à très haut taux vibratoire.

Les prix au gîte ont été négociés afin d'être avantageux. Apportez duvet et drap housse et enveloppe de taie d'oreiller (à discuter ensemble si vous prenez le train) ;

- Pour les personnes arrivants le vendredi soir, prévoir votre dîner et petite collation pour le lendemain matin ou réservez votre diner au restaurant.

- **Réservation** : Envoyez votre réservation en mentionnant votre adresse, tel et vos souhaits pour l'hébergement avec un chèque de 30€, à l'ordre de **Sandrine Mesguich**, envoyé à l'adresse suivante : Sandrine Mesguich, 8 route de St Léopardin, 03160 Couzon. **Si vous arrivez par le train en gare de Moulins, merci de prévoir une petite participation aux frais de transport** (Clôture des inscriptions : 6 jours avant le début du stage, soit le 20 Mai).

**Lieu du stage** : Les Lucioles, 8 route de St Léopardin, 03160 Couzon

**Contact** : Sandrine Tél. 06 58 03 62 47, mail : sandrine@lartdesmets.eu

**L'Art des Mets**, c'est aussi :

- ★ Une gamme de produits transformés, à très haute vitalité que vous pourrez découvrir sur place et sur le site [www.lartdesmets.eu](http://www.lartdesmets.eu)
- ★ Des appareils de préparations culinaires testés lors des ateliers comme Blender, extracteur de jus manuel ou électrique, déshydrateur (sur commande)
- ★ Des retraites de repos, de convalescence, de santé... personnalisées.

Sandrine Mesguich, créatrice culinaire  
À Couzon (03160), 8 route de St Léopardin  
Site: [www.lartdesmets.eu](http://www.lartdesmets.eu)



**Nota bene** Vous vous engagez, en venant aux ateliers, à prendre la pleine responsabilité de vos actes et conséquences éventuelles.



# L'Art des Mets

Propose

Un stage de cuisine "vivante"

Les 26 et 27 Mai 2018

Au restaurant *les Lucioles* à Couzon  
(Allier, 03)

<http://www.lartdesmets.eu>

Avec Sandrine Mesguich, créatrice culinaire

*"Parce que se nourrir plus sainement et plus léger devient un besoin vital..."*

## Samedi 26 Mai

**L'Accueil à 9h30** : présentations et collation de jus d'herbe de blé

**L'atelier de 10h à 14h** : **Pâtés végétaux crus**, les indispensables, faciles à réaliser.

*Après une base théorique sur les bienfaits de l'alimentation sans cuisson, vous mettrez en pratique votre créativité « je serai là pour vous guider » à la confection de mets colorés et délicieux que nous dégusterons ensemble.*

## Pause libre

**L'atelier de 16h30 à 20h** : **Les graines germées dans tous leurs états!** Apprendre à distinguer la pré-germination des céréales, oléagineuses et légumineuses et des jeunes pousses, « nous verrons aussi comment mettre en culture l'herbe de blé » Nous préparerons un repas complet avec, entre autres, une délicieuse soupe crue.

**Soirée libre** Possibilité de regarder un film sur grand écran.

## Dimanche 27 mai

**L'atelier de 8h30h à 9h30** : Préparation d'un petit déjeuner cru et vitalisant, des choses à savoir et d'autres à éviter ! Tout ce qu'il faut savoir sur les jus extraits et smoothies

**L'atelier de 10h à 14h**: atelier sur les algues fraîches: "les simples" de la mer qui nous protègent.

*Après une approche théorique sur la digestion et sur l'équilibre de notre corps, nous préparerons un repas vital, coloré et savoureux.*

*"Une expérience de groupe afin de découvrir notre créativité et d'être autonome dans ce qui nous est le plus intime, notre santé."*

**Participation pour les deux jours** : 130€/personne

Le tarif inclus les 4 ateliers et les repas.

- **Logement dans un gîte à 2 kms du lieu du stage** : 15€ /jour /pers. Chambres à 3 lits simples. Gîte les communs à Franchesse. [Les-communs.centerblog.net](http://Les-communs.centerblog.net)

•

•

- **Pas de niveau requis pour ce stage.**

- Le programme est très dense. Vous pourrez prendre des notes et un support de cours (théorique et recettes) vous sera remis. Apportez un tablier et votre couteau préféré !  
- Tous les ingrédients sont de très grande qualité (biologique et/ou biodynamique) et en majorité à très haut taux vibratoire.

Les prix au gîte ont été négociés afin d'être avantageux. Apportez duvet et drap housse et enveloppe de taie d'oreiller (à discuter ensemble si vous prenez le train) ;

- Pour les personnes arrivants le vendredi soir, prévoir votre dîner et petite collation pour le lendemain matin ou réservez votre diner au restaurant.

- **Réservation** : Envoyez votre réservation en mentionnant votre adresse, tel et vos souhaits pour l'hébergement avec un chèque de 30€, à l'ordre de **Sandrine Mesguich**, envoyé à l'adresse suivante : Sandrine Mesguich, 8 route de St Léopardin, 03160 Couzon. **Si vous arrivez par le train en gare de Moulins, merci de prévoir une petite participation aux frais de transport** (Clôture des inscriptions : 6 jours avant le début du stage, soit le 20 Mai).

**Lieu du stage** : Les Lucioles, 8 route de St Léopardin, 03160 Couzon

**Contact** : Sandrine Tél. 06 58 03 62 47, mail : [sandrine@lartdesmets.eu](mailto:sandrine@lartdesmets.eu)

**L'Art des Mets**, c'est aussi :

- ★ Une gamme de produits transformés, à très haute vitalité que vous pourrez découvrir sur place et sur le site [www.lartdesmets.eu](http://www.lartdesmets.eu)
- ★ Des appareils de préparations culinaires testés lors des ateliers comme Blender, extracteur de jus manuel ou électrique, déshydrateur (sur commande)
- ★ Des retraites de repos, de convalescence, de santé... personnalisées.

Sandrine Mesguich, créatrice culinaire  
À Couzon (03160), 8 route de St Léopardin  
Site: [www.lartdesmets.eu](http://www.lartdesmets.eu)



**Nota bene** Vous vous engagez, en venant aux ateliers, à prendre la pleine responsabilité de vos actes et conséquences éventuelles.