

• • •
À NOTER
• • •

Si vous avez une cuisine équipée c'est mieux, mais si vous manquez de matériel : pas de problème ! La cuisinière s'adapte aux conditions, elle ramènera le nécessaire et vous confectionnera un menu tout terrain !

CONTACT

Julie Dufils
laudacieusecie@gmail.com
06 14 75 60 79

laudacieusecompagnie.com



• • •
JULIE DUFILS
• • •

Conteuse, chanteuse, musicienne, Julie est également une maman cuisinière qui vit à la campagne et connaît les bonnes choses de la vie. Elle cuisine depuis toujours, aime le partage dans la bonne humeur et la simplicité !



ATELIER
de
CUISINE

SENSIBLE ET RÉ-CRÉATIVE



L'Audacieuse Compagnie

VOUS PROPOSE DES ATELIERS GOURMANDS À L'INTENTION DE VOTRE SENSIBILITÉ CULINAIRE ET CRÉATIVE. UN MOMENT D'ÉCHANGE ET DE POÉSIE À TRAVERS UN ACTE QUOTIDIEN : LA CUISINE.

LES OBJECTIFS

Cuisiner, c'est simple comme bonjour ! Avec légèreté et bienveillance, je vous propose la découverte d'une cuisine sensorielle et émotive.

CÔTÉ ARTISTIQUE

Aborder la cuisine par le biais du médium artistique afin de **retrouver et d'identifier nos sensibilités**, se rassurer face à l'inconnu, se connecter au processus de création.

LE CLOWN POUR LA RENCONTRE

Le clown comme rappel à l'essentiel : la simplicité et la bienveillance. Par le biais d'exercices simples, nous faciliterons notre rencontre à l'autre en minimisant nos égos respectifs, la peur du ridicule, du mal faire, du regard, du jugement... Toutes nos

angoisses relationnelles, individuelles et sociétales seront mises de côté en ayant pour objectif la détente et le plaisir. Nous convoquerons nos petites poésies pour mieux relativiser nos grands drames. Bien entendu : fous rires garantis !

LE CHANT POUR LA SOLIDARITÉ

Il permettra au groupe de se **solidariser**, battre mesure et pâte à tarte en un souffle commun. Inventer nos accords et nos tonalités en fonction des saveurs que la cuisine nous inspire.

LE CONTE ET L'ÉCRITURE POUR LE PARTAGE

Mettre en mot une sensation, un goût, un souvenir. À travers des exercices simples tels que le portrait chinois ou encore l'écriture automatique, chacun aura la possibilité d'offrir un instant de récit au reste du groupe. Aborder la cuisine de façon créative et récréative, se souvenir que la poésie réside dans chacune de nos actions, au sein même de nos plus petites habitudes. N'oublions donc pas de leur accorder un peu d'attention, d'espace et de liberté.

CÔTÉ CULINAIRE

À travers cet atelier nous aborderons une cuisine saine et simple, économique, locale, dans le respect de notre santé et de notre environnement. **Découvrir de nouveaux ingrédients** afin de bousculer les habitudes de nos frigidaires (les farines, les substituts au sucre, les laits végétaux...) **Bannir la routine culinaire**, se montrer curieux et ouvert face à la multitude des possibles. **Envisager la possibilité de manger mieux** tout en faisant des économies. **Lire la nature qui nous entoure** à travers des produits de saison. **Redécouvrir les fruits et légumes** de nos régions.

Ouvrir les yeux sur les plantes aromatiques et les fleurs comestibles, leur utilisation et leurs bienfaits.

Apprendre des notions de potager

afin d'envisager la cuisine dans son ensemble : de la graine au fruit, du râteau à l'assiette. Ce sera l'occasion de faire une cuisine esthétique, des assiettes aux allures de tableaux, le tout en deux coups de cuillère à pot. Vivons la dégustation comme une fête de chaque instant, une déclaration au monde qui nous entoure.



NOTIONS QUI PEUVENT ÊTRE ABORDÉES

- > Le sans gluten
- > Les fleurs comestibles
- > Les plantes aromatiques
- > Les différentes farines
- > Les desserts incroyablement impressionnants
- > Les plats salés et mijotés
- > Le principe du mézézé
- > Les salades de fruits comme vous n'y aviez jamais pensé
- > Les pâtes fraîches
- > Les tartes et soupes en folie

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Exemple d'une journée type pour 8 participants

- 9h30-10h > Accueil des participants
- 10h-11h30 > Échauffement « artistique »
- 11h30-12h > Pause
- 12h-13h > Confection d'un repas express
- 13h15-14h15 > Repas (avec une consigne artistique)
- 14h15-14h30 > Rangement en chanson
- 15h-17h > Confection d'un objet culinaire
- 17h-18h > Dégustation et récit culinaire
- 18h-18h30 > Rangement en chanson

Les possibles

- > Un cahier de recettes esthétique et artistique agrémenté d'illustrations et d'anecdotes vécues au cours des séances
- > La création d'un événement de partage culinaire et artistique en fin de cycle
- > Une balade gustative et photographique
- > Un pique-nique artistique

LES CONDITIONS

Nombre de participants : minimum 8 / maximum 12. Cette intervention peut se dérouler sur une journée, une demi-journée, un week-end. Elle peut prendre la forme d'un atelier régulier, d'un stage... Cet atelier s'adresse à un public adultes, il peut également être adapté pour les adolescents ainsi que pour les enfants. Si vous avez une envie précise n'hésitez pas à nous contacter nous pourrons vous concocter une intervention sur mesure !