

Stage de Cuisine

Cuisiner le Vivant

Energie et Créativité



13-15 mars 2026

VIAC!
VAL DE LOIRE ACADEMY

41 Houssay

*Parce que la cuisine végétale,
ce n'est pas se priver, mais se régaler
et découvrir de nouvelles saveurs !*

*2 jours pour explorer une nouvelle manière
de cuisiner, éveiller vos sens et apprendre
des recettes saines et pleines de vitalité !*

*Partez à la découverte de saveurs inédites,
révélant toute la richesse du végétal.*



*Durant ce stage intensif,
je vous apprendrai à
assembler les saveurs
et les textures avec
créativité et poésie.
Je vous montrerai
que la gourmandise
n'est pas oubliée dans
la cuisine végétale,
grâce à la confection
de délicieux desserts.*

*Au delà des savoir-faire,
je vous inviterai à écouter
vos sensations et
à développer une relation
intuitive et joyeuse
à votre alimentation.*

*Ce sera l'occasion d'une
rencontre entre
art culinaire et art de vivre,
alimentation et santé,
avec simplicité et inventivité.*





Au programme ...

- 4 ateliers de cuisine, 12 heures de pratique
- des apports théoriques conséquents, issus des dernières recherches en Santé nutritionnelle
- des moments pour revenir au corps
- des temps d'échange, de partage, de dégustation

*Pendant ce week-end,
nous cuisinerons toutes
et tous ensemble
nos repas, avec un large
choix d'ingrédients
locaux, bios et de saison.*

*Nous réaliserons
des assiettes
équilibrées, colorées,
riches en vitamines
et en goût.*



*Vous repartirez avec
un livret pédagogique
contenant les grands
principes transmis et
les recettes préparées.*



*Une expérience
gourmande
et revitalisante !*

Ce stage est fait pour vous ...

- *si vous voulez découvrir la richesse de la cuisine végétarienne et faire le plein de recettes*
- *si vous êtes en quête d'une alimentation équilibrée, afin d'accéder à plus de vitalité et une meilleure santé*
- *si vous êtes curieu-ses du lien entre nourriture et bien-être global*
- *si vous recherchez une parenthèse épicurienne en pleine nature*

Pour vous accompagner ...

Caroline Bouchez,

- Cheffe en cuisine végétale, formatrice & animatrice culinaire*
- 25 ans de cuisine hypo-allergique (sans gluten, sans lactose...)*

... et maman gourmande de 3 adolescents !



- Certifiée en Alimentation végétale et vivante (Ecole de cuisine « Les Crawquantes »)*
- Elève praticienne en Santé nutritive et holistique (Hygie Académie- Lisa Salis)*

Infos pratiques

Un stage en petit groupe (6 personnes maximum)

Dates : *Du vendredi 13 mars 17h
au dimanche 15 mars 17h*

Lieu : *VLAC!*

6, route de Sasnières 41800 Houssay

Tarif : *400 € en pension complète
et en chambre partagée*

Renseignements :

caroline.bouchez@mailo.com

06 52 14 45 93

Inscription :

vlac.academy@gmail.com

valdeloire-academy.com

