



AGRIBIO 84
L'Agriculture BIO
du Vaucluse

Journée d'échange et formation

« Introduction aux Cuisines Nourricières - zoom sur la cuisine méditerranéenne »

PROGRAMME

9h - Accueil autour d'un café/thé.

Présentation des participants, de la formatrice, d'Agribio 84 et du cadre de la journée.



Date : Le mercredi 03 décembre 2025

9h15 - Apports théoriques et atelier pratique en cuisine

Préparation d'un buffet autour de l'alimentation méditerranéenne.

- (Re)découverte des différentes céréales et légumineuses, intérêt de leur complémentarité
- Apports pratiques sur des techniques de cuisson (céréales, viandes, légumes...)
- Préparation d'un buffet : complémentarité entre animal et végétal, comment introduire les protéines végétales dans des formats de plat connus ? "Moins et mieux de viande et de produits animaux"



Lieu : Centre socio-culturel "La croix des oiseaux", 28 Avenue de la Croix des oiseaux à Avignon.

Standard si besoin : 04 90 13 41 41



Matériel à apporter :

- Tenue et chaussures de travail
- Petit matériel de cuisine (couteaux, planche, ...)
- Boîtes pour rapporter des restes potentiels de plats

13h - Temps du repas

- Partage d'expériences avec un.e agriculteur.rice livrant la restauration collective (à confirmer)
- Présentation des plats réalisés



L'intervenante :

La journée sera animée par Eléonore Flandin, formatrice et membre du Mouvement **des cuisines nourricières**.

14h45 - Compléments théorique et échanges

- Quiz sur l'alimentation durable
- Approfondissement sur la cuisine méditerranéenne
- Éclaircissement sur les techniques vues lors de l'atelier
- Les 4 axes fondamentaux de la qualité alimentaire
- Échanges sur les recettes réalisées et adaptées aux structures des stagiaires



Contact : Anne Guittet

07 84 85 38 74

agribio84@bio-provence.org

Inscriptions ICI

Cette formation est organisée par Agribio Vaucluse, l'association des agriculteurs et agricultrices bio du Vaucluse.

16h - Bilan / évaluation

16h30 - Fin de la formation

Nous remercions les organismes financeurs qui ont permis l'organisation de cette journée, ainsi que notre partenaire le CSC La croix des oiseaux

