DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

Initiation à la permaculture, atelier cuisine et repas gourmand

MA CUISINE ENTHOUSIASTE
par la cheffe Cécile Michel

&

la FERME du RECUEIL
PERMACULTURE & AGROÉCOLOGIE
Villeneuve d'Ascq

LA FERME DU RECUEIL

La Ferme du Recueil rassemble un collectif d'agriculteurs : maraîchage, apiculture, spiruline, fleurs, tout y est ! Octave Lemaitre, fondateur de la ferme, place au cœur de sa production l'écoresponsabilité. Comment ? En utilisant la **permaculture** et **l'agroécologie**. Ces méthodes s'inspirent du vivant pour avoir des produits 100% bio, de meilleure qualité, et respectueux de l'environnement ! Vous l'aurez compris, Octave est passioné par la transition alimentaire, et souhaite partager son savoir en reconnectant les urbains à la nature.

MA CUISINE ENTHOUSIASTE

Cécile Michel, fondatrice de ma cuisine enthousiaste est une cheffe **créative, engagée et passionnée**. Son amour pour la cuisine et la transmission, lui vient de ses racines : sa grand-mère agricultrice, très bonne cuisinière.
Sa mission, c'est de transmettre ses meilleures recettes et conseils pour manger gourmand dans une **optique locale**, **de saison** et **zéro déchet.**
Transmettre à travers ses cours de cuisine : à domicile, en entreprise ou en formant des cuisiniers pro.
Transmettre à travers ses programmes de nutrition en ligne ou ses livres de recettes.
Transmettre à travers ses vidéos recettes et ses tips du quotidien, partagés à plus de 100 000 personnes sur ses réseaux sociaux.
Ma cuisine enthousiaste c'est avant tout du **partage et de la gourmandise !**

NOTRE IDENTITÉ

UN PROJET COMPLÉMENTAIRE

Nos deux passions s'accordent parfaitement : l'agroécologie et la cuisine responsable. À deux, nous vous proposons une expérience unique où vous apprivoiserez les aliments de saison de la fourche, à votre fourchette !

L'ÉCORESPONSABILITÉ

Avec Octave et Cécile, vous connaitrez tous les tuyaus de la nutri-écologie, ou comment s'alimenter de manière durable en respectant sa santé, mais aussi celle de la terre. Car les deux sont liés ! Et nous avons à coeur de vous partager cette idée.

PRODUIRE POUR PARTAGER

Découvrir la ferme, mettre les mains dans la terre, cuisiner de bons produits (et les manger !): laissez-vous surprendre par une expérience sensorielle authentique qui vous réunira dans la convivialité et le partage.

LA PRIORITÉ AU GOÛT

Bien sûr, cette expérience est aussi placée sous le signe de la gourmandise. L'occasion de se reconnecter aux origines des produits ultra locaux et de saison ! Avec votre équipe, vous dégusterez un repas frais et savoureux : de quoi éveiller vos papilles .

LE PARCOURS DÉCOUVERTE

Une après-midi découverte où vous pourrez découvrir la permaculture, l'agroécologie et la transition culinaire tout en mettant la main à la pâte ! De quoi rapprocher vos collaborateurs de façon ludique.
Voici le programme :

14H : BIENVENUE !

Arrivée de votre équipe, présentations... Le moment de se rencontrer et de rappeler le programme de l'après-midi

14H15 : INITIATION À LA PERMACULTURE

C'est parti pour 1 heure d'atelier avec Octave, qui va vous initier à la permaculture et à l'agroécologie en vous livrant ses secrets de maraîcher écoresponsable. C'est aussi l'occasion de récolter ce que vous cuisinerez ! Une mise en situation ludique qui renforcera vos liens d'équipiers.

15H15 : DE VRAIS CHEFS !

Rendez-vous avec la Cheffe Cécile, qui va vous donner ses meilleurs conseils pour sublimer les produits de la ferme ! Dans une optique zéro déchet, vous préparerez sous forme de jeu l'apéro/collation de cette fin d'après-midi !

16H15 : LE MEILLEUR MOMENT

Dégustez les préparations concoctées avec Cécile ! Moment placé sous le signe du partage, du rire et de la gourmandise, de quoi ravir vos collaborateurs pour terminer la journée en beauté, avec une boisson locale, au soleil !

LE BUDGET

Notre capacité d'accueil varie de 8 à 20 personnes, pour un budget de **90€ par personne**.
Les horaires sont modulables.

LE PARCOURS ÉDUCATIF

Une demi-journée placée sous le signe du **partage**, de la **gourmandise** et de **l'écoresponsabilité** ! Ensemble, nous vous avons créé un parcours sur-mesure : découverte de la ferme et de ses produits, atelier cuisine, dégustation... De quoi ravir vos collaborateurs ! Voici le programme :

9H30 : BIENVENUE !

Arrivée de votre équipe, présentations... Le moment de se rencontrer et de rappeler le programme de la matinée.

9H35 : APPRENTIS MARAÎCHERS

Octave va vous faire partager sa passion de la permaculture et de l'agroécologie au travers de la visite de la ferme. Vous en saurez plus sur les techniques agricoles innovantes et technologiques. Vous mettrez les **mains dans la terre** pour planter et récolter les bons produits, que vous mangerez le midi-même ! De vrais maraîchers en herbe...

11H : LA MAIN À LA PÂTE

Place à la Cheffe Cécile, qui va vous transmettre ses **meilleurs conseils** pour cuisiner les beaux ingrédients à peine sortis de la terre ! Le menu s'adapte évidemment à la saison, mais la **gourmandise** sera elle toujours au rendez-vous. Un atelier ludique, où Cécile vous apprends des **techniques culinaires** à reproduire chez vous, et qui créera du lien avec vos collaborateurs.

12H30 : À TABLE !

Après l'effort le réconfort : l'occasion de savourer le repas cuisiné avec Cécile. En plus d'être de vrais as de l'agroécologie et de la cuisine responsable, vous allez aussi et surtout bien manger ! Nous vous proposons un repas gourmand et frais accompagné de boissons locales à déguster au soleil autour d'une belle tablée. **Bonus,** Cécile vous enverra les recettes pour que vous n'oubliez rien !

LE BUDGET

Pour cette demi-journée, notre capacité d'accueil varie de 8 à 12 personnes, pour un budget de **120€ par personne**. Nous contacter pour des groupes supérieurs à 12 personnes pour un devis sur mesure 100% personnalisable. Horaires modulables.

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

CONTACTEZ-NOUS

cecile@macuisineenthousiaste.com
www.macuisineenthousiaste.com
+ 33 6 45 68 88 88

octave@lafermedurecueil.com
www.lafermedurecueil.com
+33 6 46 01 62 68