

## Trésors d'épices d'ici et d'ailleurs

---

**Objectifs** Donner envie d'utiliser les épices.  
Apprendre à introduire régulièrement des épices dans un menu quotidien.  
Acquérir une aisance pour manipuler les épices dans des contextes classiques et plus inattendus afin de répondre à une demande croissante de recherche de nouvelles saveurs.

**Programme**

**Jour 1**

- Qu'est qu'une épice ? Où les trouver ? Les principales familles botaniques.
- L'intérêt nutritionnel des épices. Les épices colorent nos plats, relèvent le goût de certaines denrées et participent au maintien d'une bonne santé. Comment les introduire en cuisine, en quelle quantité, à quel moment. Sortir des grands standards pour déboucher sur des utilisations plus surprenantes de ces précieuses denrées.
- Présentation « sensorielle » d'un panel d'une vingtaine d'épices ; celles qui reviennent régulièrement, utilisées seules ou en mélanges, entières ou moulues. Les principales vertus.
- Présentation détaillée des poivres et faux poivres.

**Jour 2**

- Fabrication de quelques mélanges au mortier, en s'inspirant de mélange classique comme le raz-el-hanout, le colombo, les divers curry...
- Complément d'informations en abordant des épices plus confidentielles.
- Epices et huiles essentielles (HE). Présentation des principales HE obtenues à partir des épices et introduction à la cuisine aux HE.
- Conclusion sur un bouquet de senteurs en fabricant un pot pourri et un parfum d'ambiance aux odeurs de caravanes.

**Note**

Chaque participant remporte des échantillons des diverses fabrications. Tout au long de la journée, des ouvrages de références sont mis à disposition pour consultation.

**Matériel à apporter**

Prévoir une tenue confortable et ... de l'huile de coude pour les mélanges !

**Remise de documents prévus**

- Un livret sur les principales vertus des épices et quelques exemples de menus « couleur d'épices ».
- Liste des ouvrages et site internet afin d'affiner cette journée à son propre rythme.

<b>Lieu</b>	CRET	<b>Effectif min.</b>	3 personnes
<b>Tarif</b>	Nous consulter	<b>Validation</b>	Attestation consulaire
<b>Pré requis</b>		<b>Intervenant(e)</b>	Formateur spécialisé