

## Le pain au levain naturel et à la farine biologique

*Redécouvrez le plaisir de réaliser vous-même un pain authentique, savoureux, sain et peu coûteux.*

*Après avoir pratiqué les différentes étapes de fabrication: levain chef, levain tout point, pétrissage, étirage, soufflage, fleurage, cuisson...chacun pourra repartir avec un pain et du levain.*

*Pensez à apporter une bassine en plastique (5 litres minimum), une balance de ménage et une louche.*

*Si vous êtes intéressé(e) par l'acquisition d'un kit de fabrication (pétrin 10L en plastique alimentaire, thermomètre, lame de boulanger), cochez la case correspondante sur le bulletin d'inscription.*

*Date: samedi 20 septembre ou dimanche 21 septembre.*

*Horaire: 14h-19h*

*Lieu: 6 et 12 rue de Montvolant à Nibelle*

*Coût: 30 euros.*

*20 euros pour les personnes en difficulté*

*Le nombre de participants est limité à 12 personnes par ½ journée.*

*Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée à réception des arrhes.*

## Les boissons pétillantes "maison"

*Découvrez les secrets de fabrication de boissons pétillantes, rafraîchissantes, délicieuses et peu coûteuses.*

*Boissons santé par excellence, elles vous apporteront de nombreux bienfaits et certaines vous débarrasseront même des toxines accumulées dans le corps!*

*Venez apprendre à faire par vous-même différents "kombucha" (thé vert, thé noir, thé parfumé...), le kéfir de fruits et des pétillants végétaux finement parfumés.*

*A l'issue de l'après-midi, chacun pourra repartir avec un bocal de 3L de kombucha et une mère pour le réaliser ensuite à la maison.*

*Date: samedi 25 ou dimanche 26 octobre*

*Horaire: 14h-18h*

*Lieu: Nibelle (salle des jeunes)*

*Coût: 40 euros*

*30 euros pour les personnes en difficulté*

*Le nombre de participants est limité à 20 personnes par ½ journée.*

*Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée à réception des arrhes.*

## Calendrier de l'Avent et ses chocolats

*Redécouvrez le plaisir du travail manuel en fabricant un superbe calendrier de l'Avent fait exclusivement à partir de matériaux naturels; vous le décorerez selon vos envies et permettrez ainsi à votre créativité de s'exprimer.*

*Solide, vous pourrez le conserver de longues années.*

*Puis transformez-vous en pâtissier et apprenez à réaliser de délicieux petits chocolats pour garnir ses 24 cases.*

*Nul doute qu'il saura séduire tous les gourmands !*

*Date: dimanche 8 novembre*

*Lieu: Nibelle*

*Horaire: 9h00-18h00*

*Coût: 30 euros*

*20 euros pour les personnes en difficulté*

*Si vous désirez prendre le déjeuner sur place avec les formateurs, pensez à cocher la case correspondante sur le bulletin d'inscription.*

*Prix du repas: 12 euros*

*Le nombre de participants est limité à 14.*

*Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée à réception des arrhes.*

## Les huiles essentielles

### *Stage d'initiation à l'aromathérapie (niveau 1)*

*Découvrez les multiples vertus de cette quintessence végétale qu'est l'huile essentielle.*

*Apprenez à connaître leurs principales utilisations, leurs vertus mais également leurs dangers.*

*Cette initiation vous permettra de faire rentrer les huiles essentielles dans votre quotidien en douceur et en toute sécurité. La formation sera assurée par Simon Lemesles, ingénieur créateur du laboratoire Bio'Mada. Il vous présentera à cette occasion une gamme exceptionnelle d'huiles essentielles de haute qualité (mention Nature et Progrès) produites à Madagascar dans le respect de l'homme et de l'environnement.*

*Date: dimanche 14 décembre*

*Lieu: Nibelle (salle des jeunes)*

*Horaire: 9h00-18h00*

*Coût: 50 euros*

*40 euros pour les personnes en difficulté*

*Si vous désirez prendre le déjeuner sur place avec les animateurs, pensez à cocher la case correspondante sur le bulletin d'inscription.*

*Prix du repas: 12 euros.*

*Le nombre de participants est limité à 25. Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée à réception des arrhes.*

# ***Journée des arbres fruitiers et de la préservation du patrimoine végétal (samedi 6 décembre)***

*Qui n'a pas rêvé un jour d'installer un petit coin de verger dans son jardin? Quel émerveillement au printemps lorsque les pommiers se couvrent de leurs délicates fleurs blanches et roses... et quel plaisir, quelques mois plus tard, d'aller cueillir dans son jardin un fruit parfaitement mûr, juteux, parfumé et sain...*

*Installer un petit coin de verger chez soi, c'est redécouvrir la saveur authentique des fruits, saveur que nous avons oubliée, habitués à consommer des fruits immatures (pour supporter les transports), des fruits gorgés de pesticides et d'engrais chimiques (en moyenne une trentaine de traitements annuels pour le pommier) et des variétés toujours identiques (la diversité des variétés s'est réduite comme peau de chagrin en 40 ans).*

*C'est pourquoi l'Ecocentre vous propose une journée dédiée aux arbres fruitiers. Elle sera animée par **Christophe Delay**, pépiniériste chevronné et passionné. Depuis 1987, il s'est engagé en agriculture agrobiologique (mention Nature et Progrès) et cultive ses plants en respectant le sol (cultures alternées, engrais verts, binages manuels...)*

***Il vous propose des variétés anciennes sélectionnées avant tout pour leurs qualités gustatives et leur rusticité (arbres peu sujets aux maladies).***

*Ces arbres fruitiers vous permettront de découvrir un monde de trésors cachés, la richesse et la diversité des goûts, des parfums et des couleurs.*

***Planter une variété ancienne d'arbres fruitiers, c'est devenir un maillon de la sauvegarde de notre patrimoine végétal et c'est également faire un merveilleux cadeau à nos enfants et petits-enfants.***

***Ensemble, préservons la biodiversité fruitière et léguons un bel héritage aux générations futures.***

***Date:*** samedi - décembre

***Lieu:*** route de la cave à Nibelle

***Horaire:*** 10H- 19H

***Programme:-*** 10H-11H et 14H-15H: présentation des arbres fruitiers en général et des spécificités des arbres fruitiers anciens proposés (par C. Delay).

*-11H-12H et 15H-16H: ateliers de plantation. Ces derniers vous permettront d'apprendre à planter un arbre dans les règles de l'art (la qualité de la plantation conditionne la bonne reprise de l'arbre et sa vigueur future).*

*-12H-13H et 16H-19H: vente des arbres fruitiers.*

*Des collations salées, des crêpes et gâteaux ainsi que des boissons chaudes et froides vous seront proposés sur place à partir de 12H.*

*Tous les arbres proposés sont des arbres avec une greffe d'un an. Ils seront tous vendus au prix de **18 EUROS** pièce (soit un tarif bien inférieur à celui pratiqué par les jardinerie: 30 à 35 euros en moyenne).*

*Afin de mieux pouvoir répondre à vos besoins et de permettre à Christophe Delay de mieux préparer cette journée, nous vous proposons de précommander vos arbres fruitiers. La liste des variétés proposées et de leurs caractéristiques vous sera envoyée au cours du mois de septembre avec un coupon réponse.*

## Bulletin d'inscription

*A imprimer et à renvoyer à:*

*Virginie Boiron  
12, rue de Montvolant  
45340 Nibelle*

*avec 15 euros d'arrhes par stage choisi plus l'adhésion à l'association pour les non- adhérents (10 euros par personne).*

*L'adhésion est donc obligatoire pour la participation aux divers stages.*

*(chèque à l'ordre de l'Ecocentre de la forêt d'Orléans).*

*En cas de désistement, les arrhes seront remboursées si nous sommes prévenus 15 jours à l'avance.*

*Nom et prénom:*

*Adresse:*

*Tel:*

*Email:*

## Stage(s) choisi(s)

*Cochez les cases qui vous intéressent*

*-stage pain: 20 septembre*

*-stage pain: 21 septembre*

*Je désire acquérir le kit de fabrication du pain*

*(pétrin + thermomètre + lame de boulanger)*

*-stage boissons pétillantes : 25 octobre*

*-stage boissons pétillantes: 26 octobre*

*-stage calendrier de l'Avent : 9 novembre*

*Je désire prendre le repas sur place (12 euros)*

*- stage huiles essentielles : 14 décembre*

*Je désire prendre le repas sur place (12 euros)*

*-Participation à la journée des Arbres fruitiers*

*(participation gratuite) :6 décembre*

*Je désire recevoir la liste des variétés*

*proposées à l'achat.*

# ***Bulletin d'adhésion***

***Nom:***

***Prénom:***

***Profession:***

***Adresse:***

***Code postal:***

***Ville:***

***Téléphone:***

***Courriel:***

***Cotisation annuelle: 10 €***

***Soutien à l'association***

***30€***

***60€***

***100€***

***Autre montant : ..... €***

***Fait à ....., le ... / ... /...***

***Signature:***

***A retourner avec votre règlement à:***

***Ecocentre de la forêt d'Orléans***

***12, rue de Montvolant***

***45340 Nibelle***