

Batch Cooking & Slow Life à La Villa Les Petits Gardons

une cuisine organisée, gourmande et sans charge mentale

Intention et esprit de l'atelier

et si vous rentriez chez vous avec

-vos repas prêts pour la semaine

-une méthode simple et efficace

-l'esprit léger

-un vrai weekend pour vous et aucune course à faire en rentrant

Ce séjour est une immersion culinaire et organisationnelle pour apprendre à cuisiner en 3h chrono les bases de toute une semaine... sans stress.

l'expérience (déroulé type)

1. Rituel d'ouverture signature Nomade Studio Cuisine
2. Vendredi à partir de 17h - Accueil et mise en bouche

Installation dans votre chambre

- Apéritif gourmand aux saveurs locales
- Présentation de la méthode batch cooking
- Astuces d'organisation et matériel indispensable

Dîner et soirée cocooning.

3. Samedi -

Matin : Petit déjeuner et Marché de producteurs

Nous sélectionnons ensemble les produits de saison.

Vous apprenez à construire un menu intelligent et modulable.

Déjeuner collectif et Après-midi : Atelier "3h chrono"

En 3 heures vous réalisez :

- 5 à 7 plats de la semaine
- Bases transformables
- Sauces et accompagnements

- On évoque les Techniques de conservation

Vous cuisinez et Vous disposez de tous vos plats prêts pour la semaine suivante.

4. Dimanche - **Brunch participatif autour de recettes de saison :**

- Granola maison, Tartes et cakes salés, Condiments et sauces batchables, Alternatives végétales selon la saison

Après-midi détente

Piscine intérieure et sauna, spa et massage sur réservation (en supplément), repos.

Clôture douce avec remise du support complet :

- Fiches recettes
- Planning hebdomadaire type
- Liste de courses modèle

Départ vers 16-17h

ce que l'on explore-ce que l'on vient vivre

La créativité culinaire, les sens, le plaisir de composer sans contrainte, le partage d'un moment ludique, différent et gourmand.

Informations pratiques

- ☐ Durée : week-end de deux nuitées avec repas et ateliers inclus, ingrédients fournis
- ☐ Participants : 8 à 12 personnes
- ☐ Public : Adultes
- ☐ vous devez apporter vos contenants, selon une liste qui est adressée une semaine avant.
- ☐ Lieu : à la Villa Les Petits Gardons -Castillon du Gard. L'hébergement est sur site pour les premiers inscrits, chambre d'hôtes partenaires possibles selon nombre de participants.
- ☐ Tarif : 520 €/p en chambre partagée - 590 €/p Chambre seule - 940 €/couple dans chambre avec un lit double.

Animé par Carine de Nomade Studio Cuisine (en co-animation selon les variantes)

Variantes possibles

- ☐ "VERSION SPORTIFS" supplément 125€/p avec présence d'un coach sportif pour deux séances de sport au cours du week end. Organisation et repas spécial alimentation performance, récupération et protéines (ou sans pour les végétariens)