



## L'ASSOCIATION TERRES DE BAUME ROUSSE VOUS PROPOSE SES SERVICES EN CUISINE AU LOGIS DES FLEURS


Sophie, Julie, et Clémence seront heureuses et honorées de cuisiner pour votre groupe lors de votre stage !

Nous proposons une cuisine goûteuse, adaptée à tous les palais. Variée, bio, locale, fraîche et de saison, principalement ou totalement végétarienne, une cuisine qui met en valeur les produits du territoire. Elle est attentionnée et inspirée, entre saveurs traditionnelles et associations inventives.

Notre expérience avec Stéphane et Marion depuis deux ans nous a permise de mesurer combien la nourriture est importante pour soutenir les processus vécus par les stagiaires. Aussi, nous avons à coeur de vous proposer des repas au plus près de vos besoins, tout en préservant des tarifs abordables.

Nous vous invitons à faire votre choix parmi les options ci-dessous. Pour les habitué-e-s, vous retrouverez la formule proposée les années précédentes : Petit déjeuner "classique" + repas "végé" midi et soir + "boissons" pour les pauses = 36€/personne/jour.

Nous vous demandons de choisir une formule pour le groupe entier. Frigos et placards sont à disposition pour les stagiaires qui souhaitent apporter des compléments.



# LE PETIT DÉJEUNER (CHOISISSEZ VOTRE FORMULE)

prix/pers/jour

- "Le Classique"

4 €

Pain ½ complet, pain des fleurs, beurre, confitures, lait végétal, tahin (sésame à tartiner), boissons chaudes.

- "Le Niet"

0 €

Pas de petit déjeuner (les participant-e-s peuvent apporter chacun-e selon ses besoins, placards et frigos sont à disposition)

- "L'Amélioré"

8 €

Formule "Classique" + fruits, porridge, oeufs durs, muesli et fruits secs.

- "Le Brunch végété"

18 €

Servi dans la matinée (heure à définir avec vous), le brunch fait office de petit déjeuner et de repas de midi à la fois. Il correspond au petit déjeuner amélioré + crudités, tartinades salées, fromage + tarte salée ou .cake.

Végétarien, local, de saison

- "Le Brunch carné"

21 €

Servi dans la matinée (heure à définir avec vous), le brunch fait office de petit déjeuner et de repas de midi à la fois. Il correspond au petit déjeuner amélioré + crudités, tartinades salées, fromage + charcuteries + tarte salée ou cake.

Local, de saison

# LES REPAS (CHOISISSEZ VOTRE FORMULE)

prix/pers/jour

- "Le Végé"

15 €

Entrée + plat + dessert,  
Végétarien, local, de saison

- "Le Carné"

18 €

Entrée + plat + dessert  
Avec une viande ou un poisson, local, de saison

- "Le mini plaisir"

12 €

Entrée + plat  
Végétarien, local, de saison

- "Le Brunch végété"

18 €

Servi dans la matinée (heure à définir avec vous), le brunch fait office de petit déjeuner et de repas de midi à la fois.

Il correspond au petit déjeuner amélioré + crudités, tartinades salées, fromage + tarte salée ou cake..

Végétarien, local, de saison

- "Le Brunch carné"

21 €

Servi dans la matinée (heure à définir avec vous), le brunch fait office de petit déjeuner et de repas de midi à la fois. Il correspond au petit déjeuner amélioré + crudités, tartinades salées, fromage + charcuteries + tarte salée ou cake.

Local, de saison

- Supplément fromage

3 €

1 plateau de fromages variés

A noter : nous ne sommes pas habilitées à vous servir de l'alcool, mais vous pouvez apporter votre vin pour accompagner les repas!



# LES PAUSES (CHOISISSEZ VOTRE FORMULE - CES PROPOSITIONS PEUVENT ÊTRE COMBINÉES)

prix/pers/jour

- Boissons chaudes (infusions/café/thé) ou fraîches (sirops/eaux florales) selon la saison (2 fois/jour) 2 €
- Fruits (selon la saison) (2 fois/jour) 2 €
- Gourmandises (gâteaux, crèmes, glaces, compotes...) (1 fois/jour) 4 €

---

## Besoin d'être plus précis ?

Vous pouvez choisir votre formule globale en nous faisant parvenir vos choix par téléphone et/ou affiner en choisissant certaines options pour des jours particuliers.

En plus des options explicitées ci-dessus, vous pouvez choisir

- l'option "à emporter", pour que certains repas puissent vous accompagner, par exemple lors d'une sortie randonnée ou d'un dîner sur la crête, sous les étoiles ;)
- l'option "traiteur" : Si vous souhaitez par exemple ne commander que les repas du midi et disposer de la cuisine en gestion libre pour le soir, nous pouvons préparer les repas dans notre cuisine et vous les livrer tout prêts.

Tous les choix sont à formuler pour le groupe entier. Les éventuels ajustements individuels sont à organiser par les personnes elles-mêmes à l'aide des frigos et placards à disposition.

## Régimes spéciaux

Nous pouvons adapter nos menus sans gluten et sans lactose, ou en fonction des allergies des membres du groupe. Nous aurons besoin de connaître le nombre définitif de stagiaires et les éventuels régimes spéciaux 10 jours avant le début du stage, afin d'adapter les menus et les courses en conséquence.

---

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou demande complémentaire !

[cuisine-baumerousse@framalistes.org](mailto:cuisine-baumerousse@framalistes.org)

Sophie : 07 52 04 17 47 - Clémence : 07 82 58 25 33

