

13 | 14 | 15 JUIN 2019

FESTIVAL
ÉQUILIBRE
&
Gourmandise

BRIDES-LES-BAINS

RETOUR AUX SOURCES



**Démonstrations
de cuisine**



**Ateliers
participatifs**



Grainothèque



**Soirée
musicale**

loca reception



Sécurité Privée, Gardiennage,
Sécurité Incendie
Agence Albertville
Tel: 04 79 55 20 64

Nutri Conseils



METRO

Les Hoteliers
de Brides-les-Bains

brides
bains



INFORMATIONS & RÉSERVATIONS : ☺ À L'OFFICE DE TOURISME ☎ 04 79 55 20 64 🌐 BRIDES-LES-BAINS.COM



"Retour aux sources"

Pour cette 20ème édition de notre Festival Equilibre et Gourmandise, les chefs ont mis les petits plats dans les grands pour vous proposer un retour aux sources.

Un événement qui se veut, à l'image de notre station, accessible, convivial et professionnel. Nos chefs labellisés diététique auront une nouvelle fois à cœur de partager leur expérience et leur savoir-faire en matière de cuisine santé. Durant 3 jours, vous pourrez ainsi découvrir et apprendre auprès de nos ambassadeurs bridois une cuisine gourmande, équilibrée et saine.

Nous vous invitons à participer aux démonstrations culinaires, aux ateliers mais aussi à la grainothèque ou bien encore à la soirée musicale. De nombreux temps forts qui sont à vivre sans aucune modération.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un très bon festival à Brides-les-Bains, le village au pied des 3 Vallées, au sommet de votre santé !

Guillaume BRILAND
Maire de Brides-les-Bains



Anne BERNEX commence sa carrière professionnelle en tant qu'assistante sociale. Mais impuissante face à la détresse de ses pairs, elle décide de changer de voie et de faire passer ses émotions par le chant. Elle chante d'abord dans les restaurants et pianos bars de la côte d'Azur avant de rejoindre un orchestre de bateaux de croisière de luxe. Son lâcher prise et son sens de l'auto-dérision l'amènent à écrire des parodies de chansons qu'elle teste pendant ses concerts ; Un tournant dans sa carrière puisqu'en 2005 elle écrit son 1er one woman show dans lequel elle mêle comédie, chanson et humour et avec lequel elle rencontre son public. C'est le début d'une nouvelle carrière avec plusieurs one woman show à son actif. Elle travaille maintenant régulièrement en tant que metteur en scène, comédienne et même auteure de comédie. Elle collabore d'ailleurs actuellement avec Pascal LÉGITIMUS pour la mise en scène d'une nouvelle comédie qu'elle a co-écrite.

Anne BERNEX sera la présentatrice de notre Festival. Elle apportera son humour et toute sa sensibilité aux temps forts du Festival.

*Le tablier
du Festival*



15€

*BD la Quête
du Saint-Régál*

Livre de recettes
en BD des 13 chefs
labellisés diététique
de Brides



12€



Les 6 Grands chefs de Brides-les-Bains

Marielle HERMER



La Maison de Marielle

Jérémy CARMES



L'Hermitage ***

Jean-Pierre DIGARD



Le Centre **

Thierry GIANNINI



Mercure Grand Hôtel ***

Jean-Pascal LAUGIER



Altis Val Vert ***

Philippe ROUSSEAU



Athéna ***

Les autres participants



**Centre nutritionnel
des Thermes :**
Nathalie NEGRO

**Diététiciennes
Nutritionnistes
indépendantes :**
• Valène ROLLAND
de NutriConseils
• Laëtitia DUPONT

**Pour les Petites
Toques :**
Abdel SELOUGHIA de
l'Altis Val Vert

Pour le P'tit Déj :
• Marielle HERMER de
La Maison de Marielle
• Le Petit Terroir
• La Tisanerie
• La Biocoop de
Moutiers

**Pour l'Atelier Epices
et Arômes :**
Caroline LUBIARZ de
La boutique Esprit
Nature

**Pour l'Atelier Cuisinez
Juste :**
Martine EXCOFFIER de
La Société STYL'INOX



LE LABEL DIÉTÉTIQUE, UNE SPÉCIFICITÉ DE LA STATION DE BRIDES-LES-BAINS

Tous les chefs présents sur le festival ont reçu le label Diététique.

Le label Diététique de Brides est le seul appliqué à une ville. Il se distingue par l'implication de l'ensemble des acteurs de la station pour proposer des menus diététiques qui se renouvellent chaque jour.

Pour l'obtenir, 73 critères doivent être respectés dont 26 sont obligatoires, notamment les suivants :

- absence de buffets petit-déjeuner.
- minimum de 70% de fruits et légumes frais.
- mise en place d'une trame de menus pour une perte de poids.
- les morceaux de viande doivent contenir moins de 10% de MG.
- les quantités et grammages prescrits par les médecins thermaux doivent être respectés.

A savoir que tous les personnels des hôtels, en salle comme en cuisine, sont formés à l'équilibre alimentaire par un diététicien de la station.

Vous pouvez repérer facilement les établissements participant au label grâce à la signalétique sur leurs vitrines et leurs documents.

Programmation



Jeudi 13 juin

- 9h00**
.....
Le P'tit Déj
📍 **La Maison de Marielle**
Petit déjeuner diététique proposé par **Marielle Hermer** (La Maison de Marielle) et la diététicienne nutritionniste **Laëtitia Dupont**.
5€ - sur réservation au www.brides-les-bains.com ou à l'Office de Tourisme.
Attention places limitées.
- 10h00**
.....
Sortie botanique
📍 **RDV devant l'Office de Tourisme**
Vous partirez à la découverte des plantes locales accompagné par une passionnée.
Sur inscription à l'Office de Tourisme ou par téléphone au 04 79 55 20 64. Attention places limitées.
- 10h00**
.....
Conférence ludique « Pourquoi les saveurs d'antan deviennent tendance ? »
📍 **La Grande Cuisine**
Cette conférence tentera d'expliquer l'origine de cette tendance sociétale de manière ludique.
Accès libre.
- 11h30**
.....
Marche, yoga et sophrologie
📍 **RDV devant l'Office de Tourisme**
Retour aux sources par la marche afghane et la respiration consciente. Vous renouerez avec votre être sauvage en observant la nature, en méditant et en marchant en connexion avec vous-mêmes et les éléments.
Gratuit.
- 14h00**
.....
16h00
.....
Fruit Bike
📍 **Kiosque**
Pédalez et dégustez ! Ou comment transformer ses coups de pédale en smoothie tout frais.
Accès libre.
- 15h00**
.....
18h00
.....
Atelier pratique « savoir-vivre d'antan »
📍 **La Grande Cuisine**
Vous découvrirez trucs et astuces de grands-mères pour apprendre à tenir sa maison comme autrefois.
Accès libre.

- 18h00**
.....
Pré-Soirée Ciné
📍 **Cinéma Le Doron**
Projection du documentaire « **Sugar Land** ». *5€*
- 21h00**
.....
Soirée Ciné
📍 **Cinéma Le Doron**
Projection du film « **La Saveur des Ramens** ». *5€*

Vendredi 14 juin

- 10h00**
.....
La démonstration du chef Jean-Pierre DIGARD
📍 **La Grande Cuisine**
Démonstration « **Filet de poisson au beurre blanc et ses petits légumes** ». Accompagné par la diététicienne nutritionniste **Valène Rolland** de NutriConseils.
- 11h00**
.....
11h30
.....
Conférence ludique « Pourquoi les saveurs d'antan deviennent tendance ? »
📍 **Chapiteau des Savoirs**
Cette conférence tentera d'expliquer l'origine de cette tendance sociétale de manière ludique.
Accès libre.
- 10h00**
.....
11h15
.....
Atelier et conférence « Épices et Arômes »
📍 **La Grande Cuisine**
Atelier proposé par **Caroline Lubiartz** de la boutique « **Esprit Nature** ».
- 12h45**
.....
14h00
.....
La démonstration du chef Jérémy CARMES
📍 **La Grande Cuisine**
Démonstration « **Sauté de veau aux carottes revisité** ». Accompagné par la diététicienne nutritionniste **Valène Rolland** de NutriConseils.
- 15h00**
.....
15h00
.....
Fruit Bike
📍 **Kiosque**
Pédalez et dégustez ! Ou comment transformer ses coups de pédale en smoothie tout frais.
Accès libre.
- 18h00**
.....

- 15h15** La démonstration du chef
Thierry GIANNINI
📍 La Grande Cuisine
- 16h15** « Frigo Mystère » : Le chef découvrira le contenu du frigo en même temps que vous et devra confectionner un plat avec les éléments qu'il contient. Vous découvrirez des astuces qui vous inspireront peut-être chez vous lorsque vous devrez créer un repas à partir des restes de votre frigo. Accompagné par **Nathalie NEGRO**, diététicienne du Centre nutritionnel des Thermes.
- 16h30** Atelier pratique
« savoir-vivre d'antan »
📍 Chapiteau des Savoires
- 18h00** Vous découvrirez trucs et astuces de grands-mères pour apprendre à tenir sa maison comme autrefois.
Accès libre.
- 17h00** Atelier et Conférence
« Cuisinez Juste »
📍 La Grande Cuisine
- 18h30** Démonstration culinaire proposée par **Martine Excoffier** de la société Styl'Inox.
Accès libre.
- 18h45** Inauguration de la grainothèque
📍 La Grande Cuisine
- 20h15** Vous découvrirez ce qu'est une grainothèque, son objectif, son fonctionnement et participerez à un atelier ludique de fabrication de sachets en papier pour conserver les semences.
Gratuit.

Samedi 15 juin

- 10h00** Atelier Les Mini Toques – 5-6 ans
📍 Chapiteau des Savoires
- 11h00** Accompagné d'un parent, les enfants réaliseront l'indispensable clafoutis aux cerises.
Inscription préalable obligatoire auprès de l'Office de Tourisme. Nombre de places limité.
- 11h00** Atelier Les Petites Toques – 7-12 ans
📍 Chapiteau des Savoires
- 12h00** Accompagné d'un parent les enfants confectionneront un flan de courgettes et du pain perdu à l'ananas caramélisé.
Inscription préalable obligatoire auprès de l'Office de Tourisme. Nombre de places limité.

- 11h00** Atelier et Conférence
« Cuisinez Juste »
📍 La Grande Cuisine
- 12h30** Démonstration culinaire proposée par **Martine Excoffier** de la société Styl'Inox.
- 14h30** La démonstration du chef
Jean-Pascal LAUGIER
📍 La Grande Cuisine
- 15h30** Démonstration « Salade Niçoise revisitée » et « mousse au chocolat ». Accompagné par la diététicienne-nutritionniste **Valène Rolland**, NutriConseils.
- 15h00** Fruit Bike
📍 Kiosque
- 18h00** Pédalez et dégustez ! Ou comment transformer ses coups de pédale en smoothie tout frais.
- 15h45** La démonstration du chef
Jean-Pascal LAUGIER accompagné de **Bénédicte BREULS**, la directrice de l'Office de Tourisme pour les 20 ans du festival
📍 La Grande Cuisine
- 16h45** Démonstration d'une spécialité belge, le « Waterzooï ». Accompagné par la diététicienne-nutritionniste **Valène Rolland**, NutriConseils.
- 17h00** La démonstration du chef
Philippe ROUSSEAU
📍 La Grande Cuisine
- 18h00** Démonstration « Poulet de Bresse à l'écrevisse » Accompagné par la diététicienne nutritionniste **Valène Rolland** de NutriConseils.
- 20h00** DINER MUSICAL
📍 Restaurant le Val Vert
- Un menu Belle Epoque ponctué d'interludes musicaux.
38€ (hors boissons)
Réservation : 04 79 55 22 62



Les temps forts

Jeudi et vendredi

Jeudi & vendredi

De 10h à 11h30

> Conférence ludique
« Pourquoi les saveurs
d'antan deviennent
tendance ? »

Jeudi & vendredi

De 16h30 à 18h

> Atelier pratique « Savoir-vivre d'antan »

Inscription à l'Office de Tourisme
ou par téléphone au 04 79 55 20 64

Conférence ludique « Pourquoi les saveurs d'antan deviennent tendance ? »

« Revival, rétro ». Aujourd'hui, la tendance est à une certaine nostalgie dans tous les domaines de la vie : nourriture, décoration, mode, style de vie...

Cette conférence tentera d'expliquer l'origine de cette tendance sociétale qui se traduit par le retour aux saveurs d'antan, aux techniques d'autrefois, au « fait maison » et vous faire replonger dans votre enfance : quelle musique écoutiez-vous ? Quels plats, quelles saveurs, quelles odeurs vous font replonger en enfance ?

Atelier pratique « savoir-vivre d'antan »

Au cours de cet atelier pratique, vous découvrirez trucs et astuces de grands-mères pour apprendre à tenir sa maison comme autrefois : l'art du rangement, comment nettoyer une tâche, le dressage de table, les cosmétiques d'antan, ou encore comment fabriquer ses propres produits ménagers. Il sera suivi d'un jeu ludique où vous réviserez les fondamentaux de la politesse à table.



Jeudi 13 juin



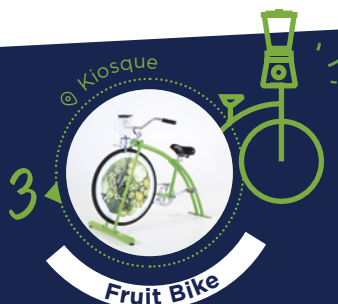
De 9h00 à 10h00

Tarif : 5€ | Sur réservation au
www.brides-les-bains.com ou
à l'Office de Tourisme

ⓘ PLACES LIMITÉES

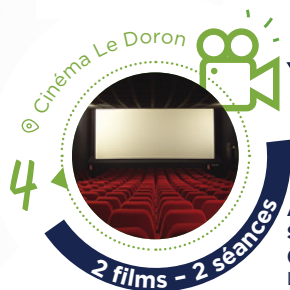
Passez à table avec un P'tit Déj aux saveurs d'antan... Préparé par la chef Marielle HERMER et commenté par la diététicienne-nutritionniste Laëtitia DUPONT, ce p'tit déjeuner sera une parenthèse dans le temps pour (ré) apprendre l'équilibre d'un bon petit déjeuner. Entre partage et convivialité, profitez du cadre privilégié de la Maison de Marielle pour retrouver les saveurs de votre enfance.

Tous les jours



De 15h00 à 18h00
GRATUIT

Juché sur un vélo, vous pédalerez pour actionner le blender garni de fruits. Un petit effort et quelques coups de pédale plus loin, vous aurez mérité votre succulent smoothie !



Jeudi 13 juin

A 18h SUGAR LAND (documentaire)

Le sucre est partout !
Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre culture et de nos régimes ? Damon Gameau va tenter l'expérience et tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée.

A 21h LA SAVEUR DES RAMENS (Fiction)

Masato, jeune chef de Ramen au Japon, a toujours rêvé de partir à Singapour pour retrouver le goût des plats que lui cuisinait sa mère quand il était enfant. Alors qu'il entreprend le voyage culinaire d'une vie, il découvre des secrets familiaux profondément enfouis. Trouvera-t-il la recette pour réconcilier les souvenirs du passé ?

Tarif « coup de cœur » à 5€

En partenariat avec Les Amis du Cinéma

Vendredi 14 juin



18h45 à 20h15
GRATUIT

Vous vous demandez sûrement ce qu'est une grainothèque !?

Venez découvrir ce concept de plus en plus répandu et les différents types de semences.

Comment se multiplient-elles ? Comment récolter des graines ?... Une avalanche de questions auxquelles des professionnels pourront répondre.

Après la théorie, place à la pratique :

Atelier de confection de sachets en papier pour conserver les graines.

Vous aurez toutes les clés en mains, à vous de jouer : apportez vos graines et faites vivre la grainothèque !

Samedi 15 juin



Inscription préalable obligatoire

! PLACES LIMITÉES

C'est cette année accompagnés d'un parent que les jeunes cuisiniers en herbe pourront venir « mettre la main à la pâte ».

A chaque âge son atelier :

• De 10h à 11h pour les 5-6 ans

Les Mini-Toques apprendront à confectionner l'incontournable « **clafoutis aux cerises** ». Préparation, confection, cuisson... A vous de pâtisser !

• De 11h à 12h pour les 7-12 ans

Les plus grands se baladeront entre équilibre & gourmandise : **Fan de courgettes suivi d'un pain-perdu** aux graines & céréales avec une tranche d'ananas caramélisée. Un menu à s'en lécher les babines.





Dîner musical

— Belle Époque —

Samedi 15 JUIN | à partir de 20h00

📍 Restaurant Le Val Vert

« La musique est une gourmandise qui ne fait pas grossir ! »

Le Val Vert, restaurant labellisé diététique de Brides-les-Bains propose un dîner musical.

Le repas sera ponctué d'interludes musicaux, entre aires & chansons populaires autour de notre chère gastronomie, le tout idéalement équilibré.

A déguster sans modération !

Menu

Velouté de brocolis au cerfeuil

Saumon à la Parisienne

**Filet de canette à l'orange
Et son bouquet de petits légumes**

Clafoutis aux cerises

38€ par personne (hors boissons)

Réservation jusqu'au 13 juin 2019 au :
04 79 55 22 62

Repas animé par le « **Duo gourmand** »
composé d'Emmanuelle Guillier, chanteuse
et Maud Le Bourdonc, pianiste.

⚠️ **PLACES LIMITÉES**

