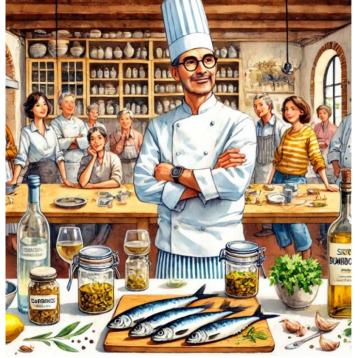


GOOD, CLEAN, FAIR FOOD FOR EVERYONE.







## 9 avril 2025

# La sardine dans tous ses états

un voyage gustatif et durable



Chers membres de SlowFood,

Nous avons le plaisir de vous convier à une expérience gastronomique unique autour d'un petit poisson aux grands atouts : la sardine. Souvent sous-estimée, elle recèle pourtant des trésors gustatifs et nutritionnels que nous vous ferons découvrir lors de cet atelier convivial !

### Au programme

Histoire et tradition : Voyage à travers les cultures

méditerranéennes où la sardine est reine

**Bienfaits nutritionnels**: Découverte des extraordinaires qualités nutritives (oméga 3, protéines, vitamines D, B12)

Dégustation commentée (voir menus)

Atelier pratique

Accords mets-vins: suggestions d'accompagnement avec

des vins luxembourgeois

Cet atelier s'inscrit dans notre philosophie SlowFood :

- Produit de saison respectueux des écosystèmes marins
- Produit de la pêche durable et saisonnière
- Valorisation d'un aliment traditionnel
- Prix accessible pour un produit hautement nutritif

#### Votre guide

Bertrand Duchamps, chef d'origine bretonne partagera avec vous sa passion et son expertise, des anecdotes historiques aux conseils pratiques pour sublimer ce petit poisson bleu.

À l'issue de l'atelier, vous saurez choisir des sardines de qualité, les préparer de différentes façons et les associer à d'autres ingrédients locaux.

#### Nombre de participants :

10 personnes minimum - 15 personnes maximum

Tarif membres / non-membres : 50 / 60 euros /pers. IBAN : LU02 0025 3100 4985 9600 (BIC : BILLLULL) "Nom + Atelier Bertrand sardine + nombre de personnes"

Inscription par e-mail : **info@slowfoodgrand-duche.lu** avant le 20 mars 2025.

Une initiative SlowFood Grand-Duché Luxembourg pour redécouvrir les trésors de notre patrimoine gastronomique.