



Slow Food®
Grand-Duché

GOOD, CLEAN, FAIR
FOOD FOR EVERYONE.

l'Atelier de Cuisine Bertrand



9 avril 2025

La sardine dans tous ses états

un voyage gustatif et durable



Ateliers Bertrand Luxembourg
346a route de Longwy, 1940 Luxembourg

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 : BILLULL)

"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.