

Stage d'été – La Bonne Assiette – juillet 2022



Informations très posées et sans jugement. Cuisine parfaite ! Stage très convaincant. Merci. Très bon choix de films.

Très bon stage. Très bonne ambiance. Super contente d'être venue.

Des préparations incroyablement succulentes obtenues avec des composants simples et peu nombreux. Rien de complexe ou sophistiqué. Tout le monde peut y arriver, donc. Tout est appétissant. Un travail d'artiste. Je me sens bien nourrie. Aucun manque. Les organes sont mis au repos. Le mental est paisible. Sur le plan écologique, c'est top.

Très intéressant ce stage, j'ai appris plein de choses, et en plus à me passer de café. Dommage que le petit déjeuner fût un peu tardif. Bonne ambiance sympa et chouette le travail en commun !

Très intéressant. Une cure de santé. Des infos claires pour une alimentation saine et équilibrée. Conférences du matin très intéressantes. Équilibre aussi entre activité physique / cuisine / et théorie.

Merci pour ce stage. Comme d'habitude, c'est rondement mené ! De mon côté, c'est l'acné qui diminue, et la forme qui revient. La cohésion de groupe est toujours une réussite. Merci

Merci pour ce stage plein de bonne humeur et de bonne cuisine.

De belles assiettes avec beaucoup de saveurs. Goûters succulents. Une très bonne ambiance conviviale. Documentaires intéressants ainsi que chansons et danses. Sucre supprimé. Glycémie avec une tendance à la baisse me concernant. Merci Hubert!!

Une belle semaine marquée par de nombreuses découvertes culinaires.

Une belle semaine pleine de découvertes, de partage et de bienveillance. Je reviendrai avec plaisir. Mille merci pour ta bonté, ton humour et ta générosité ! A très bientôt.

Stage très intéressant. J'ai surtout appris à associer et à varier les légumineuses et les céréales. J'ai aussi découvert beaucoup d'idées de desserts savoureux. Ambiance sympa dans le groupe.

Merci Hubert pour ce stage qui m'a permis d'approfondir mes connaissances et de voir en réel la réalisation de recettes que j'avais lues dans le livre. Très bons échanges et groupe très agréable. Il ne reste plus qu'à pratiquer encore plus. Beaucoup apprécié tes recettes. Kenavo.

Super semaine. Ambiance et échanges. Merci à toi.

Très agréable vacances intelligentes. Un apprentissage sur les bonnes conduites alimentaires. Sympa ++

Premier stage. Très intéressant mais noyée par les nouveautés : aliments, méthodes de préparation... Beaucoup de temps nécessaire pour assimiler et appliquer... Repas excellents, pas de manque.

Merci pour cette magnifique semaine où j'ai appris à cuisiner de manière moins stricte qu'à Saint Gaudens... Dans la bonne humeur ambiante. Merci pour les films aussi.

J'ai beaucoup apprécié l'apprentissage méthodique des techniques de préparation de l'alimentation. Et également le côté radical (pas de café) et pas aléatoire sevrage. J'apprécie la simplicité des recettes et le peu d'ingrédients.

Merci Hubert pour cette semaine très agréable ! Comme à chaque stage que j'ai effectué, j'ai apprécié ce moment enrichissant, convivial et instructif. Je suis ravie d'avoir trouvé ce lieu magique et l'ambiance chaleureuse qui fait tellement de bien !

Convivialité plus simplicité d'accueil ++

Belles rencontres. Apprentissage dans l'échange. Mise à disposition du matériel de qualité et de produits variés pour faire un maximum de choses différentes dans les recettes.

Le stage m'a beaucoup apporté sur le partage et les rapports humains. Je connaissais déjà la cuisine d'Hubert Jouan sans trop la pratiquer. J'ai beaucoup apprécié les conférences où nous avons appris et pu poser des questions avec une réponse précise. Les échanges entre tous les participants ont été très riches. Les étaient attrayantes et complètes. Quel plaisir de cuisiner de concert. La soirée Fest Noz était super !

Merci ! Bien au niveau d'apprendre à fabriquer des produits à base de matière première. Bien les alternatives au sucre. Bien les explications sur les menus après coup. Et aussi, les conférences Yin, Yang. Des nouvelles bases et connaissances que je tâcherai de mettre en pratique !

Très satisfaite du stage cuisine. Très bonne initiation à la cuisine Yin Yang. c'est un nouveau sujet pour moi. Très bons échanges avec les participants. Merci Hubert, j'ai passé une excellente semaine. J'ai découvert de très bons desserts.

Très bonne ambiance. Bons échanges. J'ai beaucoup appris, particulièrement sur les céréales et les légumineuses et la composition d'une assiette.

Très bon stage. Les préparations sont superbes. J'ai encore appris plein de choses. Malgré plusieurs stages effectués. Un bon groupe très sympa. Merci !

Stage très intéressant, apports théoriques clairs et pratiques, explicites. J'ai beaucoup apprécié la souplesse, la capacité d'adaptation et l'écoute d'Hubert et sa tolérance.

Encore de nouvelles découvertes culinaires ! J'ai retrouvé un vrai plaisir à savourer tous ces goûts de légumes, céréales combinés avec art. Un beau temps et toujours du soleil pour accompagner cette belle semaine de déconnexion et ressourcement. Après un coup de pompe en milieu de semaine, j'ai retrouvé la forme en fin de semaine !

Je connaissais les céréales et légumineuses mais j'ai appris la composition d'un menu, l'importance de moins de sucre et de moins boire, la découpe et la cuisson des légumes.

J'ai aimé faire les recettes ensemble mais l'organisation m'a un peu gênée. J'ai eu l'impression de papillonner d'une recette à l'autre. J'aurais préféré une explication pour chaque recette avant d'être répartie par groupe pour l'exécution. Tu serais aussi moins sollicité et peut-être moins fatigué. J'ai beaucoup aimé les échanges entre chacun. Ta disponibilité. Mon ressenti physique. J'ai moins soif. Je n'ai pas eu de problèmes intestinaux pendant le séjour. Un grand MERCI

Hubert, de par ta faute je mange en guise de petit déjeuner une assiette de soupe tous les matins et je délaisse ma boutique préférée : Lidl . Je suis rentré chez moi ,j'avais perdu 3 kg ! Non seulement je ne t'en veux pas mais pire je te remercie vraiment pour cette jolie pilule que tu m'as fait passer tout en douceur; j'ai même relégué ma machine expresso Lidl à la cave !! Ce stage m'a fait du bien, merci à toi .

Côté cuisine, j'ai pris conscience de tout ce que je pouvais changer et améliorer dans mon alimentation quotidienne. A mon grand étonnement, le sucre ne m'a pas manqué. Côté ambiance, j'ai pu découvrir la culture bretonne et je me suis nourrie des échanges avec des participants ouverts, bienveillants et authentiques. Merci à Hubert et à tous les stagiaires pour ce grand bol d'air frais !

