



# STAGE CUISINE DU MONDE

VOYAGE CULINAIRE  
5 CONTINENTS

Conditions  
et tarifs ici



DU JEUDI 29 FÉVRIER AU  
DIMANCHE 3 MARS 2024

# STAGE 3 JOURS

## SAVEURS DU MONDE- 5 CONTINENTS

Embarquez pour un passionnant tour  
du monde de la cuisine

Première escale en Afrique,  
puis Larguons les amarres en  
direction de l'Asie. Mettons le cap sur le  
continent opposé, l'Amérique latine et  
son mélange d'influences culturelles,  
en passant par l'Océanie

Dernière escale en Europe où la  
cuisine est aussi variée que ses climats  
et cultures

avec Laurence de LUDICOFOOD  
et Cécile de l'oustaou du Luberon



# **3 JOURS D'IMMERSION 6 ATELIERS CULINAIRES VÉGÉTARIENS**



**Si vous aimez voyager, il n'y a rien de mieux pour faire des rencontres et découvrir une nouvelle culture que de s'asseoir à la table et savourer ce qu'on a cuisiné ensemble ....**

**des plats difficiles à prononcer, et à comprendre la liste des ingrédients**

**mais qui vous feront immédiatement voyager.....**

**Activités, ateliers - pension complète  
Hébergement à l'Oustaou du Luberon**

**L'Oustaou du Luberon agréé opérateur de séjours par Atout France**

**Pour plus d'informations, nous contacter à :  
[oustaouduluberon@gmail.com](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)**

# 5 CONTINENTS - 15 PAYS

## 30 RECETTES

Voyager, c'est s'ouvrir à de nouvelles cultures, paysages et surtout, saveurs. La cuisine est un élément indissociable de l'identité d'un pays, et partir à la découverte des délices culinaires est une expérience incontournable pour tout aventurier du goût. Qu'il s'agisse de plats traditionnels, de recettes ancestrales ou encore d'innovations gastronomiques, chaque destination offre une palette unique de sensations gustatives. Voici un parcours gourmand qui vous fera traverser les continents, pour vous permettre de déguster les plats les plus savoureux et les plus emblématiques du monde. Préparez vos papilles, car l'évasion culinaire commence ici.



**Destinations**

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b>
<b>JEUDI</b>		<b>Apéro du Monde</b>
<b>VENDREDI</b>	<b>Afrique</b>	<b>Europe</b>
<b>SAMEDI</b>	<b>Asie</b>	<b>Océanie</b>
<b>DIMANCHE</b>	<b>Amérique</b>	

**Attachez vos ceintures  
décollage imminent**

# Ateliers, initiations, découvertes.....

Cécile et Michel vous reçoivent dans leur petit Paradis,  
au cœur du Luberon, l'Oustaou du Luberon  
Immersion en Provence

Laurence vous accompagne durant ces 3 jours, autour d'un  
programme gourmand et coloré !

Bienveillance, partages, joie, gaieté et professionnalisme

## Témoignages

Lieu ressource idéal pour l'accueil de séjours bien-être pour une (re)connexion à la nature, aux autres et à soi. Professionnalisme, créativité, convivialité, épicurisme, sens du partage, réactivité... Tout est réuni pour réussir l'organisation et la réalisation de vos escapades dans le Luberon avec enthousiasme et en toute quiétude.

Un excellent moment de partage et de bonne humeur en compagnie de Laurence qui nous a régalé et fait voyager grâce à son professionnalisme, ses petits plats colorés et sa grande générosité !  
Une expérience inoubliable que je renouvellerai avec grand plaisir !  
Pour un moment de partage et de convivialité entre amis ou en famille, il n'y a pas mieux, je vous recommande ce nouveau concept qui gagne à être connu



## ORGANISATRICE

# LAURENCE- LUDICOFOOD

Maman de 3 grands enfants aventuriers (tous les 3 partis explorer la planète en bivouac, voilier, vélo ....avec un sens aigu de l'écologie)

Marié avec un voyageur également. (avec Electriciens Sans Frontières pour installer des panneaux solaires et ainsi porter la lumière dans l'hôpital et les écoles de pays d'Afrique et d'ailleurs) Vous l'aurez compris nous sommes des actifs de la découverte du Monde, avec le respect de la fragilité de notre planète.

Mes voyages, mes amis voyageurs, mes recherches m'ont donné l'envie de transmettre des recettes authentiques et familiales.

Pour être honnête je suis "flexitarien", et je continue à penser que manger sainement et intelligemment est primordiale.

J'ai plusieurs formations à mon actif qui ont été pour moi un apport personnel et certainement "égoïste", afin de pouvoir mieux pratiquer **mon métier**:

**Art-thérapie, Aromathérapie, Cuisine Végétale à l'école VertlaTable, Psychologie positive, Nutrition et diététique. HACCP et Permis d'exploitation**

<https://ludicofood.fr/>



*Ateliers pour vous,  
par vous, chez vous !*



06 84 20 57 34

[ludicofood@gmail.com](mailto:ludicofood@gmail.com)



Ludicofood

EI - SIRET 90492372900019





**ORGANISATRICE**

---

**LAURENCE- CAZANOBE-PINAY**  
**LUDICOFOOD.FR**

Je suis une boulimique du "**Savoir**" et une inconditionnelle de la reconversion.

Aimer son travail, c'est savoir que l'on ne se lève pas pour aller travailler.

Mes métiers d'une vie : Constructeur de piscines sur chantier, animatrice en maison de retraite et en ferme pédagogique. Métreur sur plans pour maisons individuelles. Organisatrice d'évènements, salons, concerts et journées thématiques, vendeuse de voitures, jouets, légumes, cuisines. Secrétaire médicale, administratives. Travaux et rénovation de maisons. Responsable des classes découvertes et vacances pour la région PACA avec l'association des Pupilles. Formations des enseignants à l'ESPE. Traiteur et services en restauration...Beaucoup de bénévolat.

Et non je n'ai pas 326 ans, mais bien 59

**Au plaisir de vous rencontrer et de vous faire découvrir le monde autrement**





CO-ORGANISATRICE

---

*Cécile*

*L'Oustaou du Luberon*



**Créatrice et organisatrice de séjours dans le Luberon depuis 2014, et propriétaires de l'Oustaou depuis 2005**

**Avec Michel, son mari, ils accueillent vacanciers, séminaires au vert, stages**

**Agrée opérateur de séjour par Atout France, de nombreux stages et séjours bien être sont organisés toute l'année, souvent en pension complète**

**Cécile, Passionnée de cuisine, autour des épices, alimentation végétale, saveurs indiennes, suite à leur voyage en Inde en 2019 dans le Kerala (Cure ayurvédique)**

**[www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com)**

**SCAN ME**



# Exemple de plats et recettes

Nous allons voyager :

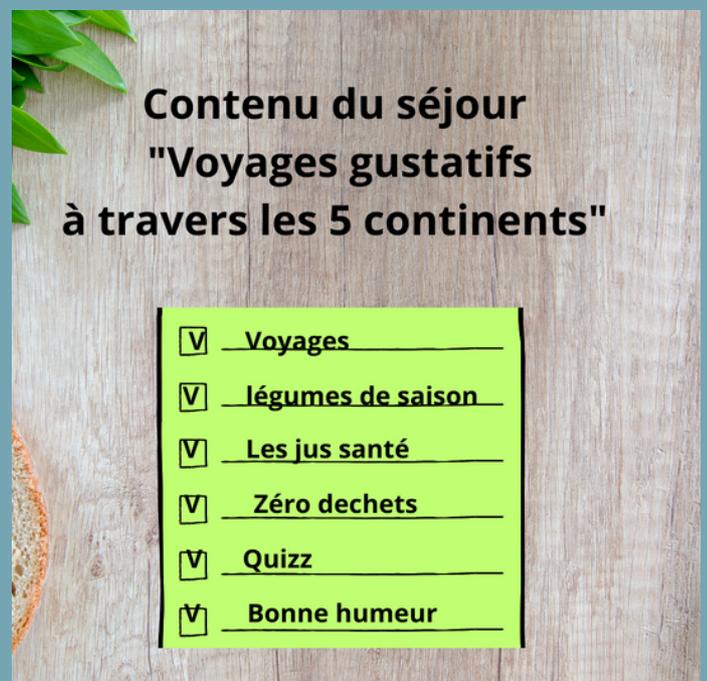
En ASIE : avec le Dashi du Japon, le Firni du Pakistan, le Batirik de la Turquie

En AMERIQUE : la tarte noix de pécan de la Louisiane, l'Empanadas du Mexique, la queue de castor du Canada les tartelettes des Antilles

En EUROPE : le Tiropita de Crête, le Karjalnpiirakka de Finlande

En AFRIQUE: le curry coco au manioc de la côte d'ivoire, les Baklavas de Tunisie, et le Hibbab d'Egypte

En OCEANIE avec le bougna, le bounty de Tahiti



Espace de travail et cuisine pour **6 à 12 personnes**  
**6 ateliers sur 3 jours**

Durée moyenne de chaque atelier 2h30/3h

Un **quiz** sur chaque pays traversé sera exposé et un **carnet de voyage** individuel sera remis à chaque voyageur

Nous allons **voyager à travers le Monde des saveurs** pour ravir les papilles et les regards, avec une connaissance guidée par les quiz, de chaque pays et continents traversés.

**La durée totale des cours de cuisine sera de 16 heures minimum**



Il sera donné libre cours aux participants de "personnaliser" leurs assiettes, afin de développer l'imagination artistique au travers de **l'Art-Thérapie en cuisine, source de Bien-être.**

Toutes les recettes seront également données en fin de séjour, envoi par mail.

**Respecter la nature**, et y mettre la **philosophie japonaise** dans les techniques de découpes, **l'olfactif voyageur des épices aux senteurs d'Asie, d'Afrique et d'Océanie.**

La déco, les jeux, instruments de musique et accessoires pourront être utilisés pendant le séjour.

**Immersion gustative, culturelle et touristique pour tous ces voyages.**

Chaque menu sera composé au moins d'une entrée, un plat, un dessert. Des jus santé seront élaborés suivant les continents, et nous travaillerons sur le **"zéro déchet"**

**Les tabliers** en couleur et charlottes seront mis à disposition des participants.



Du 29 février au 3 mars 2024

# Le Programme

## jeudi

17h - Accueil des participants et installation

17h30 - 20h - Atelier culinaire, suivi d'un APERO  
(dinatoire) DU MONDE

## Vendredi

8h30 - Petit déjeuner, marche en colline

10h - 12h30 - Atelier culinaire suivi du repas

14h30 - 16h30 - Temps libre, accès jacuzzi privatif,  
possibilité massages en option

17h - 19h30 - Atelier culinaire suivi du repas

Soirée échanges, partages

**\*\*les repas du midi et soir, sont préparés ensemble  
lors des ateliers -**

**chacun participe au service, petit dej servi par Cécile**

Du 29 février au 3 mars 2024

# Le Programme

## Samedi

**8h30 - Petit déjeuner, marche en colline**

**10h - 12h30 - Atelier culinaire suivi du repas**

**14h30-16h30 - Temps libre, accès jacuzzi privatif,  
possibilité massages en option**

**17h -19h30 - Atelier culinaire suivi du repas**

**Soirée échanges, partages**

## Dimanche

**8h - Petit déjeuner**

**9h30 - 12h30 - Atelier culinaire suivi du repas**

**cercle de clôture, échanges**

**Départ des gîtes**

**\*\*les repas du midi et soir, sont préparés ensemble  
lors des ateliers -  
chacun participe au service, petit dej servi par Cécile**

# Le Lieu

**Vous êtes au cœur de la Provence, au pied du Luberon. Avec la nature pour seul vis-à-vis et à proximité de sites exceptionnels qui font la réputation de la région : LOURMARIN, ANSOUIS, GORDES ET ROUSSILLON, classés parmi les plus beaux villages de France !**

**Et nous, à l'Oustaou du Luberon, nous vous entourons à chaque instant, de chaleur et d'attentions. Nos gîtes (de 2 à 15 personnes) sont entièrement équipés avec tout le confort moderne et vous donnent accès à toutes nos infrastructures. Votre séjour au cœur de 20 ha de garrigue, de collines et d'oliveraies.**

**[www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com)**



# Accès - carte



## AÉROPORTS

à 45mn Marseille Provence  
[www.marseille.aeroport.fr](http://www.marseille.aeroport.fr)  
Avignon +33(0)4 90 81 51 51



## GARES TGV

à 35mn Aix en Provence,  
Marseille, Avignon  
[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)



## PROXIMITÉ

à 25 km d'Aix en Provence  
à 50 km de Marseille



Du 16 au 18 décembre  
2023

# A qui Sian Ben !



# VOTRE SÉJOUR COMPREND

## ▷ Hébergements Gites 3\*

3 nuits / 3 jours dans un gîte partagé disposant de 2 ou 3 chambres individuelles ou partagées

## ▷ Linge de lit / draps fournis

▷ Pension complète avec repas préparés ensemble

▷ Activités prévues dans le programme, mentionné précédemment

▷ Temps libres et moments de détente pour profiter du lieu, de ses infrastructures et des environs

▷ Accès à tous les équipements extérieurs, spa privatif

## VOTRE SÉJOUR NE COMPREND PAS

▷ Transports et Assurance multirisque /annulation vivement conseillée

▷ Transports divers, vers les visites, villages, etc...

les repas non mentionnés , entrées visites et découvertes

### A prévoir !

- Tenue de sport adaptée aux activités
- Votre maillot de bain, serviette de toilettes
- Selon la saison, protection UV et parapluie en cas
- Appareil photos pour vos souvenirs
- Co-voiturage pour les visites
- Votre joie et gaieté

### Options et suppléments

- Gîte indépendant
- Chambre individuelle
- Soins individuels/ massages 60€ / séance
- tarif accompagnant

Transports VTC/taxis sur demande

### Bon à savoir :

Assurances annulation proposée en Ligne

**Vous avez la possibilité de régler votre séjour jusqu'à 2 à 8 fois sans frais. au 15/12/2023 si le nombre de participants est < à 6 pers, l'Oustaou vous remboursera les sommes versées- Le solde devra être payé avant le début du séjour**



**3 JOURS  
D'IMMERSION  
6 ATELIERS  
CULINAIRES  
VÉGÉTARIENS**

**Infos & Inscriptions :**

contacts Laurence

ou Cécile

[www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com)



*Billetterie en ligne*



*Prendre le temps de s'échapper et de  
déconnecter est plus que jamais notre  
meilleur remède !*

