



# Stage Fermentations en cuisine

Le Mas des Fontaines, 42410 Pélussin

**17 au 19 juillet 2026**



Conduit par  
Valérie Baralis

## Informations pratiques

## Dossier d'inscription



# Description du stage

***Au Mas des Fontaines au cœur du Pilat, dans le cadre des 26<sup>es</sup> Rencontres Voix & Musiques, dans un cadre propice au travail, à la rencontre, à la convivialité et à la détente.***

Venez découvrir ou redécouvrir, déguster et expérimenter les fermentations maison de légumes, fruits, condiments, céréales, laitages, boissons, ... vos alliées pour une cuisine vivante, saine, savoureuse et facile.

Lors de ce stage alliant théorie, dégustation et pratique, ouvert à tous, novices comme amateurs éclairés, apprenez à préparer vous-mêmes vos yaourts, choucroute, levain, moutarde, limonade, kombucha, et bien d'autres encore, sous les conseils bienveillants de Valérie Baralis, passionnée de cuisine, de fermentations et de plantes sauvages comestibles.

## Au programme :

- **Découverte et Dégustation** – 1<sup>ère</sup> matinée :
  - Accueil autour d'une boisson fermentée & tour de table
  - Rapide historique et présentation des différents types de fermentations et de leurs utilisations. Avantages des aliments fermentés : bienfait santé, écologiques, saveurs, ...
  - Principes de base des fermentations, conseils pratiques, précautions sanitaires, erreurs à éviter
  - Dégustation de préparations fermentées variées lors d'un temps de questions-réponses et échanges
  - Chaque jour, retour sur les fermentations lancées la veille, observation, partage de connaissances et d'astuces
- **Ateliers pratiques** – 2 jours et demi :  
(chronologie et contenu des ateliers selon la disponibilité des produits qui seront essentiellement locaux et de saison) Expérimentations parmi :
  - Levain naturel, pain pitas, galettes de sarrasin, houmous, porridge, dosas, ...
  - Choucroute, kimchi, sauces probiotiques, ketchup healthy, coleslaw, moutarde, vinaigre de fruit, ...
  - Yaourts, crème fraîche épaisse, beurre, fromage frais, kéfir de lait, ...
  - Fraises pétillantes, prunes umeboshi, chutney de figes, pickles de melon, ...
  - Kombucha de figuier, limonade de sureau, bière de gingembre, kéfir de fruits, ...



**BONUS : Vous repartirez avec votre production en bocaux et bouteilles, ainsi qu'un livret de recettes et d'astuces.**

Inclus dans le coût du stage :

- Matières premières, ingrédients et ferments
- Prêt d'ustensiles de cuisine sur place (planches, couteaux, ...)

Matériel requis **non inclus** dans le coût du stage :

- Bocaux et bouteilles **à fermeture mécanique** avec **joints orange** (modèles et quantités précisés par mail après validation de l'inscription).

Je viens avec le matériel requis.

Je préfère disposer de ce matériel sur place et demande le formulaire de réservation.

Prévoir également :

- Tablier
- De quoi prendre des notes



**Stage Fermentations en cuisine**– 17 au 19 juillet 2026

# Informations pratiques

Le stage est ouvert à toute personne âgée d'**au moins 18 ans**.  
**10** participants maximum.

## **Inscriptions par ordre d'arrivée jusqu'au 26 avril 2026**

Si le nombre de participants minimal est atteint, les inscriptions se poursuivront dans la limite des places disponibles.

### **Lieu du stage :**

Le Mas des Fontaines

8, Le Mas

42410 PELUSSIN

### **Déroulement du stage**

|              |           |
|--------------|-----------|
| Accueil :    | 9h30      |
| Matin :      | 10h - 12h |
| Après-midi : | 14h - 18h |

### **Hébergement**

Sur place en chambre de 2 ou 3 personnes :

Voir tarif en pension complète

Aux alentours :

[hébergement sur Pélussin](#)

### **Renseignements**

[reservation@petit-theatre-pilat.eu](mailto:reservation@petit-theatre-pilat.eu)

06 11 35 05 66

06 72 65 75 93

04 74 87 45 27



# Conditions générales

## Modalités d'inscription :

- L'inscription peut se faire par courrier en renvoyant les documents remplis et signés (fiche d'inscription + droit à l'image) ou directement en ligne sur la plateforme [Hello Asso](#).
- Le règlement peut se faire en deux règlements échelonnés à raison d'un premier paiement de réservation à joindre à l'inscription, puis du **solde** restant au plus tard le **1 mois avant** la date du stage.
- **L'adhésion à l'association organisatrice est obligatoire (25€).** Elle donne droit à un tarif préférentiel sur les stages suivants et sur les places de spectacles proposés pendant les Rencontres Voix & Musiques et lors des différentes représentations organisées en cours d'année par la compagnie Petit Théâtre Pilat.

## Désistements et remboursements :

- L'association se réserve le droit d'annuler le stage si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint à partir de la date de clôture des inscriptions. Dans ce cas, l'intégralité du paiement sera remboursée.
- Toute annulation pour motif grave peut être effectuée jusqu'à 3 jours de la date de début du stage par un courrier ou un mail ([coordination@petit-theatre-pilat.eu](mailto:coordination@petit-theatre-pilat.eu)) motivé et accompagné d'un justificatif attestant l'accident, la maladie du stagiaire ou le décès d'un proche.



# Tarifs

|  |      |
|--|------|
| <b>Adhésion</b> ( <u>obligatoire</u> ) | 25 € |
|--|------|

|  |       |
|--|-------|
| <b>Plein tarif :</b>   | 130 € |
| <b>Plein tarif</b> repas de midi inclus :                    | 169 € |
| <b>Plein tarif</b> pension complète (9 places disponibles) : | 280 € |

|   |       |
|---|-------|
| <b>Tarif réduit :</b><br><i>étudiants, chômeurs, intermittents du spectacle<br/>dès le 2<sup>e</sup> stage (par ordre chronologique) - sur présentation d'un justificatif</i>   | 106 € |
| <b>Tarif réduit</b> repas de midi inclus :<br><i>étudiants, chômeurs, intermittents du spectacle<br/>dès le 2<sup>e</sup> stage (par ordre chronologique) - sur présentation d'un justificatif</i>                    | 145 € |
| <b>Tarif réduit</b> pension complète (9 places disponibles) :<br><i>étudiants, chômeurs, intermittents du spectacle<br/>dès le 2<sup>e</sup> stage (par ordre chronologique) - sur présentation d'un justificatif</i> | 256 € |

Le prix du stage comprend une place pour un spectacle professionnel ayant lieu pendant sa durée.

L'hébergement en pension complète se fait au *Mas des Fontaines*, qui dispose de plusieurs chambres avec sanitaires communs pouvant accueillir de 2 à 4 personnes. Pour un besoin de chambre individuelle, nous consulter.

## Règlements acceptés

Chèque (à l'ordre de *Association Petit Théâtre*)

Hello Asso

Chèques vacances

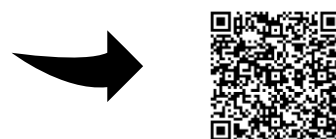
Pass culture (15/18 ans)

Virement bancaire (préciser l'intitulé du stage)

IBAN : FR76 1780 6003 2613 3711 9000 035

BIC : AGRIFRPP878

S'inscrire en ligne sur  
Hello Asso



Cliquez sur la flèche ou flashez !

**N.B.:** Pour toute inscription via Hello asso, il n'y a pas besoin de renvoyer d'exemplaire papier.



Stage Fermentations en cuisine– 17 au 19 juillet 2026

# Bulletin d'inscription

Un formulaire par stagiaire à retourner à :

**Rencontres Voix & Musiques 2026**

**1 place de Montagnon**

**42520 LUPE**

Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée dans la limite des places disponibles  
**jusqu'au 26 avril 2026**

**Rappel :**

Pour toute inscription via Hello asso, l'ensemble des démarches se fait en ligne.

|   |                   |                        |                         |                     |
|---|-------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>NOM</b>                                    |                   |                        |                         |                     |
| <b>Prénom</b>                                 |                   |                        |                         |                     |
| <b>Date de naissance</b>                      |                   |                        |                         |                     |
| <b>Adresse</b>                                |                   |                        |                         |                     |
| <b>Code postal</b>                            |                   |                        |                         |                     |
| <b>Ville</b>                                  |                   |                        |                         |                     |
| <b>Tel</b>                                    |                   |                        |                         |                     |
| <b>Mail</b>                                   |                   |                        |                         |                     |
| <b>Adhérent à l'association Petit Théâtre</b> | <b>Oui</b>        |                        | <b>Non</b>              |                     |
|   |                   |                        |                         |                     |
| <b>Je m'inscris à la formule</b>              | <b>Stage seul</b> | <b>Avec repas midi</b> | <b>Pension complète</b> |                     |
|   |                   |                        |                         |                     |
| <b>Je règle en</b>                            | <b>1 fois</b>     |                        | <b>2 fois</b>           |                     |
|   |                   |                        |                         |                     |
| <b>Type de règlement choisi</b>               | <b>Chèque</b>     | <b>Virement</b>        | <b>Chèques vacances</b> | <b>Pass culture</b> |
|   |                   |                        |                         |                     |

Lieu et date :

Signature

(des parents si mineur) :



# Autorisation de fixation, de reproduction et de diffusion de l'image

**Rappel:**

Pour toute inscription via Hello asso, l'ensemble des démarches se fait en ligne.

Je soussigné(e) (Nom, Prénom) \_\_\_\_\_

Né(e) le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Demeurant à \_\_\_\_\_

Certifie être majeur(e) et pouvoir donner librement mon consentement à la présente autorisation.

En tant que représentant(e) légal(e) du mineur \_\_\_\_\_, certifie être majeur(e) et pouvoir donner librement mon consentement à la présente autorisation.

J'autorise

Je n'autorise pas

l'association *Le Petit Théâtre* à utiliser des images (photos, vidéos) où j'apparais pour les diffuser sur son site internet, ses réseaux sociaux, dans des brochures, des articles de presse en rapport avec les Rencontres Voix & Musiques.

Lieu et date :

Signature :