

3^{ème} cours du cycle 2017 / 2018

Atelier de cuisine naturopathique & repas bio

APPRENDRE À CUISINER UN MEZZE LIBANAIS & NATURO

sans gluten et produits laitiers de vache

animé par **Claire ANDRE-PETITDEMANGE**

Praticienne de santé Naturopathe & passionnée de cuisine saine

Apprenez à cuisiner des produits frais,
bios (autant que possible) et de saison en découvrant
les bases d'une alimentation saine.

VOSGES (REMIREMONT) *

Samedi 24 mars de 10h à 12h30

Cours pédagogique suivi d'un repas bio.

55€ / personne. (8 personnes maximum)

* Adresse communiquée à la réservation

NANCY *

Samedi 8 avril de 10h à 12h30

Cours pédagogique suivi d'un repas bio.

55€ / personne. (8 personnes maximum)

* Adresse communiquée à la réservation

Plus d'informations au 06 03 53 65 90

Et si on (re)prenait notre santé en main et le temps de se faire à manger.

La cuisine libanaise est riche en saveurs et hautes en couleurs. De quoi éveiller chacun de nos sens et (ré)apprendre à manger sainement avec plaisir ! Les 5 recettes cuisinées pourront bien sûr être dégustées individuellement ou former ensemble le fameux mezze (assortiments de hors d'oeuvre au Moyen-Orient) : composés de légumes crus et cuits, en herbes aromatiques, en protéines végétales, bonnes huiles et oléagineux, etc.

Note : les plats proposés dans ce cours sont naturellement végétariens, sans gluten et sans produit laitier de vache. Vous repartez avec un petit livret regroupant les recettes et astuces. Nous cuisinons ensemble puis dégustons les plats réalisés ensuite !

Dans ce cours, je vous propose :

- de vous aider à (re)prendre votre santé en main en apprenant à cuisiner suivant les principes naturopathiques.
- de réaliser des recettes simples, réalisables au quotidien et déclinables selon vos envies/besoins/goûts
- de découvrir les produits de base et apprendre à bien/mieux les choisir
- d'apprendre à mieux vous organiser pour composer rapidement et facilement un repas sain
- de découvrir des recettes de bases vous familiariser avec la cuisine sans gluten et sans produit laitier de vache
- de vous apprendre des techniques et astuces pratiques pour cuisiner simplement au quotidien

COUPON RÉPONSE

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Régime :

Allergies :



A renvoyer à :

Claire ANDRE-PETITDEMANGE
71 route de Xennois
88200 St-Etienne-lès-Remiremont

Merci de joindre le règlement de 55€ avec votre bulletin d'inscription