



STAGE

« Ca y est je me lance en cuisine »

Vendredi 10 et Samedi 11 novembre 2017

Vous vous estimez nul(le) en cuisine, vous n'aimez pas cuisiner, vous n'avez pas le temps et pourtant ... Vous avez le souci de manger sainement

Ce stage est fait pour vous !

Il vous vous permettra :

- de connaître les bases d'une alimentation saine,
- de découvrir des recettes équilibrées, gourmandes et ultra rapides,
- de faire le plein d'idées et d'astuces,
- de découvrir des produits/aliments inconnus pour bousculer vos habitudes alimentaires,
- de poser toutes vos questions et échanger des idées.

Diner, petit-déjeuner, déjeuner et douceurs sucrées seront passés en revue.

PROGRAMME

Vendredi :

18h30/19h00 : Introduction à l'alimentation saine et équilibrée

19h00/20h00 : Préparation de plusieurs plats rapides à tendance végétariennes pour le dîner avec la découverte de céréales et légumineuses.

20h00 /21h00 : Dégustation en commun et échanges

Samedi :

9h00/10h30 : Réalisation et dégustation en commun de différents petits déjeuners. Echange sur l'importance de la composition de ce repas.

10h30/11h00 : Pause

11h00/13h00 : Préparation de recettes à partir de viande et poisson. Idées d'associations, de customisation, d'organisation.

13h00/14h00 : Dégustation en commun et échanges

14h00/14h30 : Pause

14h30/15h00 : Tour d'horizon des légumes, des idées pour les préparer.

15h00/16h00 : Préparation douceurs saines

16h00/17h00 : Dégustation du goûter, échanges autour du sucre et solutions pour se détoxifier sans se frustrer

Tarif : 195 € (180€ pour les clients consultation) Possibilité de régler en 2 fois. Capacité 8 participants

Le tarif comprend : Le dîner du vendredi, le petit-déjeuner, déjeuner et le goûter du samedi. Le support des recettes réalisées et une liste des ingrédients du placard bio de base.

L'atelier naturo se réserve le droit d'annuler en cas d'un nombre insuffisant de participant.

RSVP : 09 83 86 95 40 ou contact@lateliernaturo.fr